

Alkohol und Sport

Alkohol ist eng mit der Sportwelt verbunden. In den Medien werden oft Bilder von feiernden Athleten, Trainern und Betreuern gezeigt, die auf ihren Erfolg mit Alkohol anstossen. Zudem tritt die Brauereindustrie nicht selten als Sponsor eines Sportanlasses auf und hat namhafte Top-Athleten unter Sponsorenvertrag. Dies zeigt sich vor allem bei männlichen Teamsportarten, die sehr hohe Medienpräsenz haben. Auch bei den Zuschauern wird Sport mit Alkohol assoziiert: Was wäre ein Fussballmatch ohne eine Flasche Bier?

Es stellt sich die Frage, ob durch diese Verknüpfung von Alkohol und Sport Athleten vermehrtem Alkoholmissbrauch und anderen Gesellschaftsdrogen ausgesetzt sind als Nicht-Sportler.

Was meint die Forschung dazu?

Bei der Untersuchung des Zusammenhanges von Sport und Gesellschaftsdrogen (dazu gehört auch Alkohol) hat sich bei Jugendlichen in gut organisierten Sportgruppen ein positiver Einfluss des Sports auf den individuellen Konsum von Alkohol und anderen Gesellschaftsdrogen gezeigt. Somit kamen jugendliche Athleten, die in einem Sportklub integriert waren, weniger mit Alkohol in Kontakt.

Weitere Studien zeigten jedoch, dass der Konsum von Alkohol bei erwachsenen Sportlern gegenüber Nicht-Athleten erhöht ist. Zudem sind Sportler eher zu einem höheren Risiko bereit, wenn es darum geht, angetrunken Auto zu fahren oder im Rausch ungeschützten Geschlechtsverkehr zu haben.

Verglichen mit Einzelsportlern scheinen dabei die Athleten von Teamsportarten vermehrt gefährdet zu sein für übermässigen Alkoholkonsum. Ganz nach dem Motto: 'Gemeinsames Trinken stärkt den Teamegeist'.

Die Forschung hat weiter gezeigt, dass viele Athleten nur an Partys im Anschluss an einen Wettkampf Alkohol konsumieren. Dabei finden dann richtige 'Saufgelage' statt und bei vielen übersteigt der Alkoholkonsum ganz klar den Durst.

Da übermässiger Alkoholkonsum bei Sportlern wie auch Nicht-Sportlern viele gesundheitsschädigende Wirkungen hat, wie zum Beispiel ein stark erhöhtes Risiko für diverse Krebsarten, ist der obere Schwellenwert der Empfehlung für Frauen auf 10-12 g/d und für Männern auf 20-24 g/d Alkohol festgelegt. Bei den Frauen entspricht dies 1 dl Wein, 1 dl Champagner oder 2,5 dl Bier. Männer dagegen können 0.5 dl Schnaps, 0.6 dl Cognac oder 5 dl Bier trinken. Nicht nur die Menge Alkohol, sondern auch die Art und Weise des Trinkens ist jedoch entscheidend für das erhöhte Risiko von Erkrankungen. So zeigte eine Studie, dass die Einnahme einer bestimmten Menge Alkohol während eines 'Saufgelages' (bzw. viel aufs Mal) im Vergleich zum Konsum der gleichen Alkoholmenge, aber im gemässigten Rahmen, zu einem um das 2.3fache erhöhten Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen führte.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass obwohl der Sport Fitness und Gesundheit verkörpert, besonders der Elite-Mannschaftsport nicht unbedingt ein Umfeld bildet, wo gesundes Verhalten gegenüber Gesellschaftsdrogen entwickelt wird.

Alkohol und Training

Alkohol wirkt beruhigend und nicht stimulierend, wie allgemein angenommen wird. Die Aktivität des Zentralen Nervensystems (inkl. Gehirn) wird reduziert. Als Beruhigungsmittel beeinträchtigt Alkohol die Konzentration und Koordination, sowie die Reaktionszeit. Alkohol hat zudem eine ergolytische Wirkung. Dies bedeutet, dass Alkohol die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und nicht etwa fördert. Der Alkoholkonsum beeinflusst dabei die psychomotorischen Fähigkeiten negativ, wie auch die Reaktionszeit, das Gleichgewicht und die Hand-Augen-Koordination. Einige Studien haben auch gezeigt, dass durch Alkohol die Kraft, allgemeine Leistungsfähigkeit und Ausdauer nicht verbessert werden konnte.

Zu erwähnen ist auch, dass Alkohol in einigen Sportarten während den Wettkämpfen verboten ist. Alkohol steht vor allem bei Konzentrationsportarten wie Karate, Ski, Moderner Fünfkampf, Ringen, Triathlon, Rollsport, Gymnastik, Aerosport, Motorrad- und Automobilsport auf der Dopingliste. Von diesen Sportverbänden werden an den Wettkämpfen Atemtest und/oder Bluttests durchgeführt.

Obwohl die meisten Athleten unmittelbar vor dem Training keinen Alkohol trinken, beeinträchtigt ein Alkoholausschuss auch unter der Woche oder am Wochenende die Regeneration vom Training und die physische Leistung an den darauf folgenden Tagen. Die Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum haben vielseitige Kurzzeit- und Langzeiteffekte für die Athleten:

Kurzzeiteffekte:

- Alkohol bewirkt eine Dehydratation: Diese Aussage ist bis zu einem gewissen Grad richtig, wobei jedoch die Alkoholkonzentration berücksichtigt werden muss. Konzentrierte Getränke wie Spirituosen, starke Biere und Wein ergeben einen Netto-Flüssigkeitsverlust im Körper. Dagegen beeinträchtigen Drinks mit tiefer Alkoholkonzentration (\leq als 2 % Alkohol) wie schwaches Bier und Cocktails mit viel Fruchtsaft und wenig Alkohol die Rehydratation nach dem Training nicht zwingend. Wird aber viel eines niedrig konzentriertes Getränk auf einmal eingenommen, so führt dies kurzfristig zu einem erhöhten Harnverlust.
- Übermäßiger Alkoholkonsum verstärkt die Gewebeschädigung: Verletztes Gewebe sollte weniger durchblutet werden, um die Entzündung nicht zu verstärken. Alkohol bewirkt gerade das Gegenteil. Die Durchblutung wird durch Alkohol gefördert und die Regenerationszeit dadurch hinausgezögert. Bei Verletzungen sollte deshalb mindestens 24 Stunden kein Alkohol getrunken werden.
- Entscheidungsfindung ist verlangsamt: Es ist offensichtlich, dass nach ein paar Drinks die Fähigkeiten zur Reaktion und korrekten Entscheidungsfindung reduziert sind. Dadurch wird das Risiko für eine schwerwiegende Verletzung durch einen Unfall oder eine Verwicklung in einen Streit gesteigert.

Langzeiteffekte:

Ein regelmässiger Alkoholkonsum führt zur Einnahme von zusätzlicher Energie. Es wird oft erwähnt, dass die Kohlenhydrate im Bier die Gewichtszunahme von Männern verursachen. Bier enthält jedoch sehr wenige Kohlenhydrate, da der Zucker des Biers während des Bierbrauens in Alkohol umgewandelt ist. Es ist somit der Alkohol im Bier und nicht die Kohlenhydrate, welche verantwortlich sind für die Gewichtszunahme.

Alkohol erhöht auch die Ansammlung von Fettdepots. Der Körper hat eine Vorliebe für Alkohol als Energiequelle, wodurch Alkohol zuerst verstoffwechselt wird. Wenn man nun ein fettreiches Essen zu sich nimmt und dabei Alkohol trinkt, wird das Nahrungsfett direkt als Energiespeicher angesammelt und Alkohol zur Energiegewinnung verwendet.

Wenn Athleten in den Ausgang gehen und viele Drinks konsumieren, erhöht sich ihre Energieaufnahme viel schneller als sie denken. Dies ist vor allem für Sportler wichtig, die einen tiefen Körperfettanteil oder ein tiefes Körpergewicht halten möchten.

Neben den erwähnten direkten körperlichen Auswirkungen hat ein Alkoholausschuss nach dem Training noch weitere zahlreiche indirekte Effekte, wodurch sich die Regenerationsphase verlängert. Einige dieser Auswirkungen von Trinkgelagen nach dem Training sind folgende:

- der Athlet wird abgelenkt und die Erholungsmassnahmen wie Auffüllen der entleerten Glykogenspeicher, Rehydratation und Förderung von Muskelregeneration werden vernachlässigt.
- die Athleten werden unter Umständen lockerer in ihrer Haltung gegenüber bestimmten Lebensmitteln, die sie unter normalen Umständen meiden würden.
- die Athleten vernachlässigen eventuell die Rehabilitation nach Verletzungen.
- die Athleten setzen sich möglicherweise erhöhtem Risiko von Gewalt und Verwicklung in Raufereien aus, wodurch sich ernsthafte Verletzungen und negative Schlagzeilen ergeben können.

Die kombinierten direkten und indirekten Auswirkungen eines Alkoholausschusses können die Regeneration eines Athleten enorm beeinträchtigen, wie auch die kurzfristige Leistungsfähigkeit und eventuell sogar seine Sportkarriere.

Tipps, um eine Party mit Teamkollegen heil zu überstehen

Das Geniessen eines Drinks ist oft ein wichtiger Bestandteil, um mit Freunden zu entspannen oder einen speziellen Anlass oder Erfolg zu feiern. Im Folgenden werden praktische Vorschläge aufgelistet zur Unterstützung von Athleten, die mit Freunden oder Mannschaftskollegen ausgehen und trotzdem ihren Alkoholkonsum in Griff haben möchten. Am wichtigsten ist dabei, dass der Athlet selbst die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum hat, ohne vom Gruppenzwang beeinflusst zu sein. Als Athlet solltest du folgendes beachten:

- **Plane im Voraus** – Denke darüber nach, wohin du gehst, mit wem du unterwegs bist und wie viel du trinken möchtest. Was hast du am nächsten Tag vor? Stelle dich vorzeitig darauf ein.
- **Iss etwas vor oder während dem Alkoholkonsum** – Eine kohlenhydratreiche Mahlzeit im Anschluss an das Training füllt die Energiespeicher der Muskeln wieder auf. Zudem verlangsamt ein voller Magen die Absorptionsrate des Alkohols in das Blut. Durch das Essen trinkst du weniger und bist schon gesättigt.
- **Halte dich zurück** – Wechsle zwischen alkoholischen Getränken und nicht-alkoholische Drinks ab. Es empfiehlt sich sogar zu Beginn ein Glas Wasser, Fruchtsaft oder Softdrink zu wählen. Da man viel schneller trinkt, wenn man durstig ist, sollte man zuerst seinen Durst mit nicht-alkoholischen Getränken stillen. Vor allem nach dem Sport ist dies eine gute Idee.
- **Trinke langsam** – Nippe an deinem Drink und stürze nicht das Getränk in gewaltigen Schlucken hinunter. Stelle dein Glas während dem Trinken immer wieder ab.
- **Wähle Getränke mit einem tiefem Alkoholgehalt** – Zum Beispiel alkoholreduzierte Biere oder Cocktails mit viel Fruchtsaft oder Softdrinks
- **Stelle dich als Fahrer zur Verfügung** – Wenn du dich entschieden hast, nicht zu trinken und dich vor dem Druck der Freunde schützen möchtest, doch noch ein paar Bierchen mit ihnen zu trinken, ernenne dich zum Fahrer des heutigen Abends. Deine Freunde werden dies respektieren und froh darüber sein, die Taxikosten sparen zu können.
- **Behalte die Übersicht** – Lasse dir nicht den Drink nachfüllen, wenn du das Glas noch gar nicht geleert hast. Die Kontrolle darüber, wie viel du schon getrunken hast, wird dadurch viel schwieriger.
- **Beschäftige dich** – Wenn du abgelenkt bist, trinkst du viel weniger. Gehe tanzen oder Billard spielen anstatt nur rum zu sitzen und zu trinken.
- **Vermeide Trinkspiele** – Das Gesellschaftstrinken mit Mannschaftskollegen verleitet dich dazu, mehr als gewöhnlich zu trinken. Falls du dich nicht mehr aus einer solchen Situation befreien kannst, besorge dir einen nicht-alkoholischen Drink zum Mitspielen.
- **Nimm keine unbekannt Substanzen ein und lasse deinen Drink nicht unbeaufsichtigt** – Es gibt immer wieder Berichte über ‚gespickte‘ Drinks, weshalb du dein Getränk immer im Auge behalten und nicht Drinks von Unbekannten annehmen solltest.
- **Kümmere dich um deine Freunde und Mannschaftskollegen** – Halte immer deine Freunde im Auge. Habe keine Hemmung ihnen zu sagen, dass sie zuviel getrunken haben. Am nächsten Tag werden sie dir sicher dafür dankbar sein!
- **Trinke genügend Wasser bevor du ins Bett gehst** – Einer der besten Methoden, um einen Kater am nächsten Tag zu vermeiden, ist die Rehydratation vor dem Schlafen gehen. Eine gute Möglichkeit ist auch das Trinken von Wasser während dem ganzen Abend.
- **Sei ein Vorbild** – Als Sportler ist man oft ein Vorbild für jüngere Mannschafts- oder Klubkollegen, und eventuell sogar für eine kleinere oder grössere Fangemeinde. Es ist wichtig, dass man sich dessen bewusst ist und entsprechend Verantwortung übernimmt. Als Vorbild hat man Einfluss auf das Verhalten anderer und kann viel zur Alkoholprävention beitragen.