

ALKOHOL & SPORT

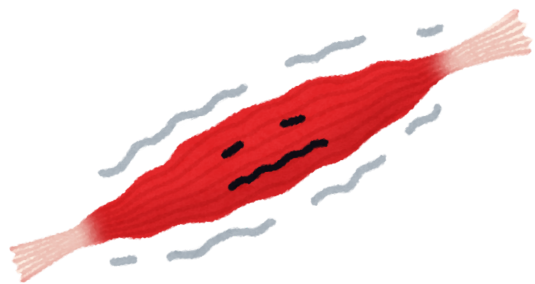
Sinkende Koordinations- und Reaktionsfähigkeit
= erhöhtes Verletzungsrisiko



Alkohol nach dem Sport
= sinkender Trainingseffekt



Leber muss den Alkohol abbauen
= eingeschränkter Muskelaufbau



Alkohol entzieht dem Körper Wasser
= Muskelzellen erhalten nicht genug Nährstoffe

Durch Alkohol geht Energie verloren
= Körper kühlt schneller aus



Alkohol raubt dir körperliche und geistige Power und verschlechtert dadurch deine sportliche Leistung.



Es gibt keinen risikoarmen Konsum – Alkohol ist schon in den geringsten Mengen schädlich und erhöht das Risiko für Erkrankungen.

Promille = Alkoholanteil in der Körperflüssigkeit

Ab 0,2 Promille

Reaktions-, Koordinations- und Kritikfähigkeit lassen nach, Risikobereitschaft und Distanzlosigkeit nehmen zu

Ab 0,3 Promille

Sehfeld beginnt sich zu verengen, Entfernungen können schlechter eingeschätzt werden

Ab 0,5 Promille (leichter Rausch)

Konzentration und Gehör schlechter, Signale werden übersehen, Reizbarkeit nimmt zu

Ab 0,8 Promille

Gleichgewichts- und Sprechstörungen kommen hinzu

Ab 1,0 Promille

Artikulationsfähigkeit sinkt weiter, Aggressivität

Ab 1,5 Promille

Orientierung und Realitätssinn verschwinden, Person wird unberechenbar, auch für sich selbst

Ab 2,5 Promille

Bewusstseinsbeeinträchtigungen, Lähmungserscheinungen, doppeltes Sehen und „Filmriss“

Ab 3 Promille

Spätestens hier wird es lebensbedrohlich. Bewusstlosigkeit, Atemstillstand und Koma sind möglich

Wieso weniger besser ist

positiver Beitrag zu deiner sportlichen Leistungskurve

bessere Schlafqualität

gesteigerte Konzentration

gesündere Leber

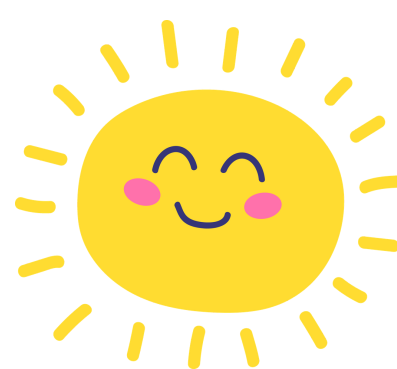
geringeres Krebsrisiko

stärkeres Herz-Kreislauf-System

unterstützt psychische Gesundheit

Erfolg beim Abnehmen

...und vieles mehr



So wirkt Alkohol in deinem Körper