

ALK & SPORT



ALK & SPORT

Null Kondition!

Alkohol erweitert die Blutgefäße, somit muss dein Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die du zum Sporteln brauchst, sind dadurch unterversorgt. Außerdem erhöhen sich Pulsschlag und Atmung – das verschlechtert deine Kondition.

Null Koordination!

Durch Alkoholeinfluss reagierst du langsamer als normal. Deine Koordination (Augen-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht), deine Sehkraft lassen nach. Das Schmerzempfinden sinkt, wodurch das Risiko von Sportverletzungen steigt!

Schlechte Erholung!

Alkohol verhindert durch seine entwässernde Wirkung die Regeneration des Wasserhaushalts und damit die Erholung des Körpers.

Alk nach dem Sport ...

Bei körperlicher Belastung entstehen in den Muskeln Abfallstoffe (Milchsäure), die Muskelschmerzen verursachen können. Der Abbau dieser Stoffe wird in dem Moment verhindert, in dem Alkohol getrunken wird, da die Leber dem Abbau von Alkohol Vorrang gibt und die Milchsäure erst mal links liegen lässt.

KONTAKT:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Steiermark
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz, Tel. 0316/82 33 00,
info@vivid.at, www.vivid.at



Im Auftrag von:

