

# Alkohol, Sport und Fettverbrennung

Männer vertragen grundsätzlich mehr Alkohol als Frauen, weil sie ihn besser im Körper verteilen und schneller abbauen können. Bei beiden Geschlechtern steigen die Gesundheitsrisiken aber bereits ab einem Glas pro Tag.

Durch die Reduktion alkoholischer Getränke oder den Verzicht auf Alkohol können viele Kalorien relativ einfach eingespart werden. Ein Glas Bier (0,3 Liter) hat ungefähr 130 Kalorien, ein Glas Rotwein (0,1 Liter) ungefähr 70 Kalorien, Cocktails sind sogar wahre Kalorienbomben.

Nebst dem beträchtlichen Kaloriengehalt stört Alkohol den Verdauungsvorgang (Alkohol wird vom Körper als allererstes abgebaut), auch der natürliche Appetit, das Hunger- und Sättigungsgefühl kommen durcheinander. Alkohol kann zudem Heissunger auslösen. Er entzieht dem Körper Wasser, Salze und Mineralstoffe,

sodass anschliessend das starke Verlangen nach Fettigem, Salzigem oder Deftigem aufkommt.

Ich als Trainer sehe natürlich neben den gesundheitlichen Aspekten auch die Auswirkung von Alkohol auf das Training. Wer sich nach dem Training ein paar Bierchen gönnt, macht leider diverse Effekte des Trainings zunichte.



Fitnessinstruktor  
Felix Panzer



## TIPP:

Geniesse Alkohol – wenn überhaupt – zusammen mit einer Mahlzeit und nicht mehr als ein Glas pro Tag.

Alkohol bremst den Stoffwechsel, fährt den Fettabbau auf Sparflamme herunter und hemmt den Muskelaufbau. Wenn du also an deinem Ziel «Muskelaufbau und Fettabbau» arbeitest und keine Fortschritte erkennst, kann Alkohol der Grund dafür sein.