

Warum macht Alkohol Dich fett?

Alkohol und Sport

Welche Auswirkungen hat Alkohol auf Deine Fitness, die Leistung in Sport, Muskelaufbau?
Lässt Alkohol Dich wirklich fett werden?

In diesem Artikel findest Du Antworten auf folgende Fragen:

- Was passiert mit Deinem Stoffwechsel, wenn Du Alkohol trinkst?
- Alkohol und Sport: Welche Dosis ist noch okay?
- Wie Du weiter Fortschritte machst, ohne auf alles zu verzichten.

Ich bin ein Realist und zudem kein Freund von Totalverboten.

Außerdem gilt für mich der Grundsatz *„practice what you preach“*.

Alkohol ist für viele von uns Teil des sozialen Lebens und einige sehen den Drink vielleicht sogar als sozialen Kitt unter Freunden und auf Feiern.

Für welchen Weg Du Dich auch immer entscheiden magst – totale Abstinenz, Maßhalten oder “I don’t care”: Es ist Deine persönliche Entscheidung.

Mein Ziel ist es, Dir die Wirkung von Alkohol und Sport zu erläutern und Dir einige Empfehlungen zu geben, wie Du Alkohol mit Deinem Trainingsplan vereinbaren kannst.

Die Idee ist folgende: Am Ende dieses Artikels bist Du in der Lage, eine *informierte* Entscheidung zu treffen.

Macht Alkohol trinken fett?

Wenn Du Alkohol trinkst, wandelt Deine Leber ihn in den Stoff Acetat um, den Dein Körper dann als Energiequelle nutzen kann.

Jetzt wird es “tricky”.

Solange Dein Körper auf Acetat zurückgreifen kann, wird er ihn exklusiv als Energielieferanten nutzen – und **alle anderen Stoffwechselvorgänge** (inkl. Fettverbrennung) **abschalten**. Dein Körper möchte das Acetat (was für Ihn Gift ist) so schnell als möglich loswerden.

Und es kommt noch “besser”: Studien belegen, dass **Alkohol den Appetit anregt**.

Dein Körper verbrennt nur noch “Alkohol”, speichert alle anderen Energielieferanten und Dein Appetit steigt: Wir müssen nur eins und eins zusammenzählen, um zu begreifen, dass regelmäßiger Alkoholkonsum unsere Taille wachsen lässt.

Fazit: Wenn Du abnehmen und Deinen Körperfettanteil senken möchtest und regelmäßig (mehrmals die Woche) Alkohol trinkst, wird das Deinen Erfolg im besten Fall merklich bremsen. Möglicherweise machst Du sogar Rückschritte.



Alkohol und Schlafen

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss von Alkohol auf den Schlaf. Obwohl alkoholische Getränke allgemein dafür bekannt sind, die Zeit bis zum Einschlafen zu verkürzen, besitzen sie **negative Auswirkungen auf die Schlafqualität**, speziell in der zweiten Nachthälfte. Besonders in höheren Mengen reduziert Alkohol damit die Dauer des Schlafes. Eine aktuelle Studie untersuchte, wie nur eine Stunde weniger Schlaf pro Nacht den Fettverlust beeinflusst.

Alkohol und Sport: Wie beeinflusst Alkohol den Muskelaufbau?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Spirituosen den Hormonhaushalt selbst 24 Stunden nach dem Konsum noch negativ beeinflussen: Alkohol erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol und senkt den des Muskelaufbau-Hormons Testosteron.

Fazit: Cortisol und Testosteron sind zwei der Hauptschalter, die Deinem Körper sagen, ob er Muskeln auf- oder abbauen soll. Alkohol schaltet beide auf "Muskelabbau". (Solange der **Alkohol** also in unserem Körper ist, kann kein Fett abgebaut werden)

Uncool.

Mentale Auswirkungen: Alkohol und Psyche im Training

Lassen wir die beiden Themen Muskelabbau und Fettaufbau mal außen vor: Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Alkohol deutliche Auswirkungen auf unsere Psyche und Stimmung hat. Die mentalen Auswirkungen des Trinkens auf unser Training sind vielfältig, hier die zwei größten Erfolgs-Bremser:

- **Fehlende Motivation:** Wir haben weniger Spaß am Training.
- **Niedrigere Intensität:** Wir können uns beim Training nicht so stark belasten.

Empfehlung: Wenn Du feststellst, dass Dein Alkoholkonsum zu den beiden genannten "Nebenwirkungen" führt, solltest Du Dein Verhalten ernsthaft überdenken. Auch wenn es klischeehaft klingen mag: Dein Schlüssel zu langfristiger Gesundheit und Fitness ist es, maßzuhalten – und damit meine ich nicht das Biermaß.

Wieviel Alkohol ist noch okay?

Wer Fett abbauen möchte, muss erst einmal weniger Energie aufnehmen als verbrauchen. Das stimmt zwar, aber aufgrund der Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel und der hormonellen Situation nach dem Alkoholkonsum passt die Energiebilanz-Gleichung (Energieaufnahme – Energieverbrauch) nicht mehr. Am einfachsten ist es daher, wenn wir uns den wöchentlichen Alkoholkonsum ansehen.

Empfehlung: Ein Glas Wein an ein bis zwei Abenden in der Woche wird Dein Training nicht wesentlich beeinträchtigen und kann sogar einen positiven Effekt auf Deine Gesundheit haben. Trockener Rotwein ist aufgrund des niedrigen Kohlehydrat-Anteils eine bessere Wahl als Weißwein und vor allem Bier.



Und am Wochenende...?

Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, an einem Tag pro Woche nicht allzu sehr auf eine perfekte Ernährung zu achten und bei Gelegenheit auch ein, zwei Glas mehr als unter der Woche zu trinken. Damit wir uns richtig verstehen: Ich rede vom Genuss mit Augenmaß, nicht von zügellosen Trink-Gelagen.

Es wäre doch schade, wenn Du die Erfolge der Woche wieder zunichte machen würdest

Fazit: Alkohol und Sport im Jahresverlauf

Wie so oft ist es eine Frage, welches Ziel Du verfolgst und wie schnell Du Fett ansetzt.

Wenn Du das gesamte Jahr über schlank und definiert sein möchtest, empfehle ich Dir, die Alkoholmenge das gesamte Jahr über auf einem moderaten Level zu halten, wie bereits angesprochen.

Exzessiver Alkoholkonsum kann leider wieder schnell dazu führen, dass Dein hart erarbeitetes Sixpack wieder unter einer Fettschicht verschwindet.

Nach meiner Erfahrung sind 1-2 Gläser trockener Rotwein pro Woche für eine Topfigur, für Gesundheit und Fitness absolut in Ordnung.

Es sollte Dir bewusst sein, dass Alkohol nur einen Teil der Gleichung ausmacht: Wenn Du Dich beim Alkohol zurück hältst, dafür aber zu Fertiggerichten, Süßigkeiten und Softdrinks greifst, wirst Du höchstwahrscheinlich vergeblich für Deinen Traumkörper trainieren.

Deine

Martina

