

ALCOHOL & SPORT

Eine Kombination, die kein gutes Team ergibt.
Alkohol beim Sport ist wie ein Foul an dir selbst.

Dein **Reaktionsvermögen** nimmt rapide ab, dein Übermut jedoch steigt und du gehst mehr Risiken ein, wodurch die Wahrscheinlichkeit einer Sportverletzung steigt.

- **Die Koordination** lässt nach und du hast keine Kontrolle mehr über deinen Körper.
- **Dein Sichtfeld** wird kleiner, du verlierst den Überblick.
- Es fällt Dir schwer, dein **Gleichgewicht** zu halten.
- Alkohol erhöht den Pulsschlag, deine Atmung und deine **Kondition** verschlechtern sich.

Alkohol ist ein Muskelaufbaukiller. Er hemmt die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron, das für den **Muskelaufbau** nötig ist.

- Alkohol vermindert auch das Schmerzempfinden, wodurch man schneller seine **Schmerzgrenze** überschreitet (aber nicht die Ziellinie).

Außerdem hat Alkohol **viele Kalorien**, zusätzlich weckt er Heißhunger.

www.halt-in-niedersachsen.de

design:illustreasure.com

