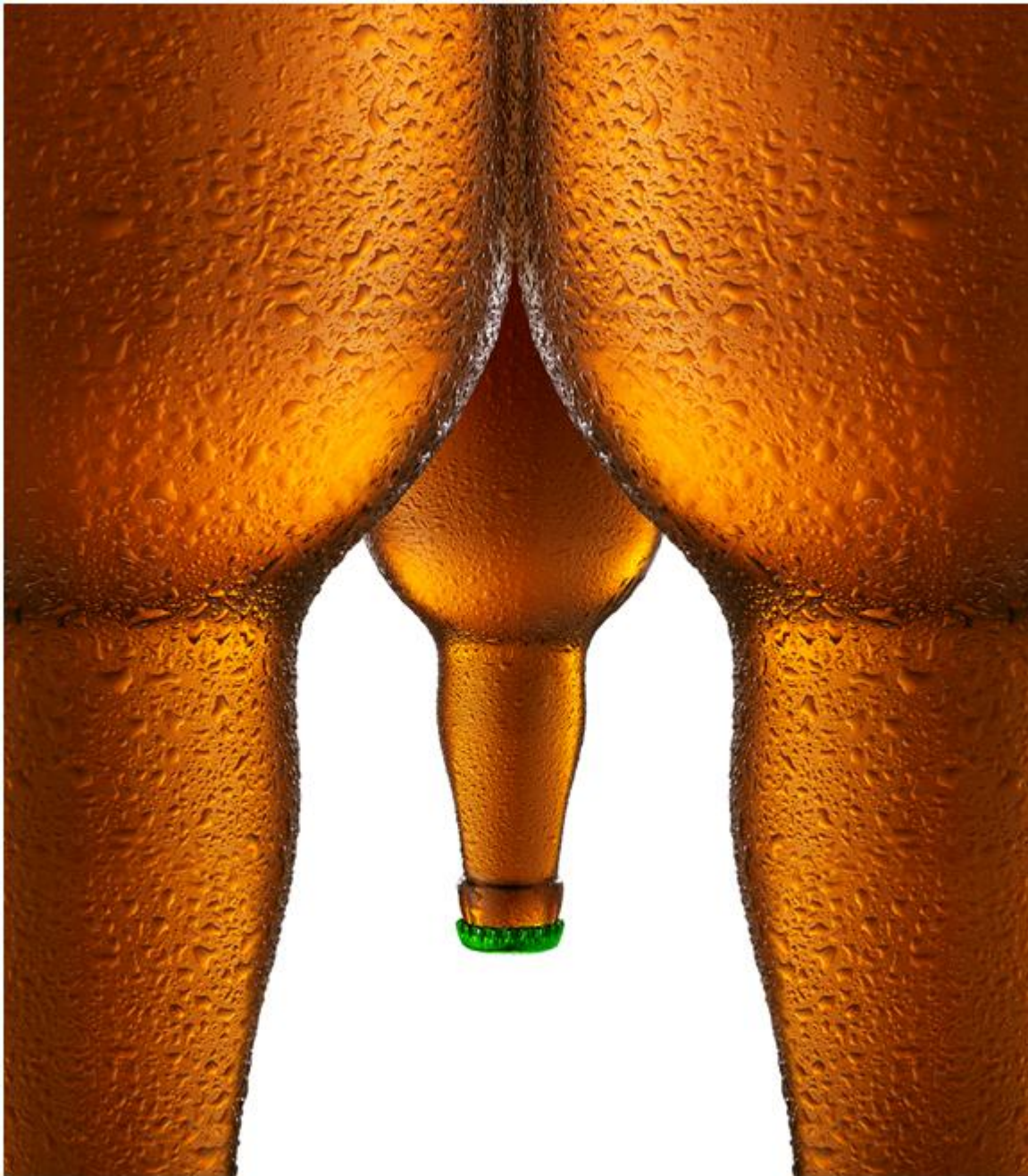


Jedem von uns ist klar, dass zu viel *Alkohol* der Gesundheit nicht sehr zuträglich ist. Das soll hier nicht das Thema sein. Auch will ich keine sozial-unverträgliche Abstinenz predigen. Wer sich ab und an „einen hinter die Binde kippt“, kann trotzdem fit sein und einen guten Körper haben. Wer es übertreibt, eher nicht! Ich erkläre Dir, warum *regelmäßiger Alkoholkonsum* unsere Figur schnell aus dem Ruder laufen lässt und, wie man gegensteuern kann, wenn man trotzdem mal Party macht.



Wer fit sein möchte, Fett abbauen und Muskulatur aufbauen will, sollte vorsichtig mit Alkohol sein

## Wie viel Alkohol darf es sein?

Auch hier gehe ich nicht auf *Promillewerte* ein. Da kann man sich andernorts erkundigen. Wer sich regelmäßig eine Flasche Wein oder 5 Flaschen Bier „gönnt“, ist eher kein Fitness Guru Anhänger, sondern jemand, der entweder Probleme hat oder sehr bald bekommt. Mir geht es um diejenigen, die sportliche Ambitionen haben und ab und zu mal feiern möchten.

Alkohol hat Kalorien und zwar 7 Kcal pro Gramm. Mit 250 ml kommt man bei *Wein* auf 180 – 250 Kcal. Bei *Bier* (0,3l) liegt man bei etwa 130 Kcal. Die Werte variieren etwas, je nach Art von Wein und Bier. Siehe **Wissenswertes über Kalorien**

Jetzt könnte man denken, dass man die durch Alkohol zugeführten Kalorien einfach an anderer Stelle einspart.

## Alkohol ist ein Zellgift

Alkohol ist ein Zellgift und kann vom Körper nicht gespeichert werden. Das gilt übrigens auch unabhängig von der Menge. Bereits ein Schluck Alkohol ist für unseren Körper Gift, wodurch er in einen Alarmmodus verfällt. Unser Körper setzt alles daran, das Gift so schnell wie möglich loszuwerden. Andere Energieträger lässt er links liegen und verwendet ausschließlich den Alkohol zur Energiegewinnung.

Im Klartext bedeutet dies, dass der Körper mindestens den Fettabbau einstellt. Haben wir zusätzlich noch andere Energieträger (*Kohlenhydrate*, *Fett*, *Eiweiß*) zu uns genommen, werden diese als Fett eingelagert und zwischengespeichert. Dieses eingelagerte Fett müssen wir später wieder mühsam loswerden.

Wie angedeutet, ist es also nicht damit getan, die durch Alkohol zugeführten Kalorien einfach beim Essen einzusparen. Der Körper hat relativ fiese Mechanismen auf Lager. Ist Alkohol im Blut, werden andere Energieträger als Fett eingelagert.

*Protein* (*Eiweiß*) hat hier eine gewisse Sonderstellung. Unser Körper kann daraus nicht ganz so einfach Fett machen. Kohlenhydrate und Fett hingegen sind einfach in die Zwischenspeicher zu transportieren. Während sich unser Organismus also mit dem Alkohol beschäftigt und diesen „verbrennt“, haben wir Fett aufgebaut.

Ist der Alkohol weg, setzt der Hunger ein. Das Dumme an der Sache ist, dass das eben eingelagerte Fett nicht automatisch zur Energiegewinnung herangezogen wird. Die im Fett eingelagerte Energie ist für schlechte Zeiten und unser Körper prüft, ob wirklich schlechte Zeiten sind. Liegt der Neandertaler nur faul in der Höhle vorm Feuer oder ist wirklich weit und breit kein Mammut, keine Wurzel und keine Nuss? Also Hunger, der den Neandertaler aus der

Höhle trieb und uns vor den Kühlschrank treibt.

Aus dem Umstand, dass Protein am wenigsten als Fett eingelagert wird, ergibt sich ein Praxistipp für die Tage, an denen man einfach mal feiert. Es gilt, Fettabbau zu verhindern. Das erreicht man, indem man vorwiegend Proteine zu sich nimmt und Kohlenhydrate und Fette möglichst vermeidet. Das gilt sowohl für den Tag der Feier, als auch für „The Day After“. Nichts essen ist keine gute Idee, da man dabei auch wertvolle Muskeln verliert!

## Fazit

Fitness Guru Freunde müssen auch mal feiern. Wer *Alkohol* zu sich nimmt, muss mit einer Unterbrechung beim *Fettabbau* leben. Wenn man es klug anstellt und vor und nach dem Feiern auf *proteinreiche Kost* setzt, hält man den Schaden in Grenzen und vermeidet den Fettabbau.

Wer es sich hingegen zur Angewohnheit macht, abends gemütlich ein Gläschen Wein vorm Fernseher oder ein Bierchen zum Essen zu trinken, macht sich das Leben extrem schwer.

*Bildnachweis:*

*Artemiykas / Bigstock.com*