

# O'ZAPFT IS?

## FITNESS-FALLE OKTOBERFEST

Für Fitness-Bewusste heißt es: Maß halten beim Maßheben. Sonst sind viele Stunden im Studio umsonst gewesen. **LOOX-Experte Andreas Scholz** weiß, welche Folgen der Konsum von Alkohol auf den Stoffwechsel hat – und warum ein Bier zu viel den Trainingseffekt sogar umdrehen kann.

// Text **Hans-Christian Bussert**

**NICHT NUR** auf der Wies'n, auch die Maß nach dem Training sind eine Gefahr für unsere Muskelmasse und damit ein Freund und Helfer des Schwabbelbauchs: „Ein Glas Wein oder Bier heben nicht unbedingt die gesamte Trainingsleistung auf. Aber die Vielzahl an Weizen, die einige Freizeitsportler nach dem Training trinken, kann diesen Effekt haben“, sagt LOOX-Experte Andreas Scholz. Neben langfristigen Schäden, die dauerhaft überhöhter Alkoholkonsum nach sich zieht – Alkohol ist schlecht für den Blutdruck und steigert das Entzündungsrisiko –, ist Alkohol vor allem eine Stoffwechselfremse. Andreas Scholz: „Alkohol ist ein Gift. Der Körper versucht also als Erstes, dieses Gift, das Ethanol, abzubauen. Das ist für ihn das Wichtigste. Genauso wie es für ihn wichtig ist, danach den Zucker abzubauen. Und erst wenn er damit fertig ist, können Fettverbrennung und Muskelaufbau einsetzen.“ Was passiert da genau? Neben den für den Alkoholabbau im Körper verantwortlichen Enzymen, den Alkoholdehydroge-

nasen, wird eine ganze Anzahl weiterer Stoffe auf Zellebene durch das in alkoholischen Getränken enthaltene Ethanol beeinflusst. Aufgrund des verlangsamten Abbaus des Zuckers sinkt nämlich auch der Insulinspiegel langsamer – und der Gegenspieler des Insulins, das Glukagon, wird entsprechend später freigesetzt. Dieser „Zellknacker“ ist als Vorstufenhormon aber für die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin verantwortlich. Die Folge: Die natürliche Umwandlung von Fett aus den Fettzellen in Energie und der Aufbau von Muskelmasse bleiben aus oder setzen erst sehr viel später ein. Noch ein weiterer körpereigener Stoff spielt im Zusammenhang von Alkohol und Fitness eine wichtige Rolle: das Stresshormon Cortisol. Dieses wird bei einem über 45 Minuten andauernden Training produziert, als Schutz gegen Entzündungen und andere Verletzungen. Eigentlich eine gute Sache, aber: „Das knabbert dann an den nicht trainierten Muskeln herum“, so Andreas Scholz. Stichwort: anaboles Fenster. Nach dem Training schreit der Körper nach Nahrung. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder er produziert weiter Cortisol und baut die nicht trainierten Muskeln ab und gibt diese Energie an die trainierten ▶





Muskeln oder man blockt das Cortisol, indem man direkt nach dem Training eine Mischung aus Kohlenhydraten und Eiweiß zu sich nimmt. Zum Beispiel einen Post-Workout-Shake mit viel Eiweiß und dazu noch ein paar Kohlenhydraten. Trinkt man aber direkt nach dem Training Alkohol, passiert das Gegenteil: „Ich baue das produzierte Cortisol nicht ab, der Alkohol fördert die Produktion von Cortisol sogar noch zusätzlich, sodass der Weg ‚Dick durch Sport‘ damit geebnet ist.“

## RICHTIG FEIERN, DANN TRAINIEREN?

Genau zu wissen, welche Auswirkungen Bier, Wein und Co auf unser Training haben können, ist also wichtig. Was aber tun,

wenn man sich hinreißen lässt und nicht etwa zu viel Harteln, sondern ein paar Maßkrüge zu viel gestemmt hat? LOOX-Experte Andreas Scholz: „Wenn jemand am Wochenende richtig gefeiert hat, dann ist er die ganzen nächsten Tage, meistens sind das drei, vier Tage mindestens, noch im reinen Zuckerstoffwechsel. Der verbrennt noch kein Fett.“ Und wenn es am nächsten Wochenende schon wieder auf die Piste gehen soll, besteht eigentlich keine Chance, dass das Training überhaupt einen positiven Effekt hat. Denn: „Man hat dann ja nur den Donnerstag oder Freitag, an denen man eigentlich abnehmen könnte. Wenn an diesen Tagen auch noch falsch gegessen wird, dann nützt auch das beste Training nichts.“

Die Folgen von Alkohol auf die Fitness sind also nicht zu unterschätzen. Hinzu kommen die in alkoholischen Getränken noch in mehr oder weniger starker Konzentration enthaltenen Kohlenhydrate oder – wie im Fall von Bier – sogenannte Phytoöstrogene, die die

Bildung von Fettpolstern unterstützen. Es gilt also, die Maß in Maßen zu genießen. „Wer Alkohol trinkt, verzögert die Fettverbrennung bis zu mehreren Tagen, je nachdem, wie viel man getrunken hat. Zweitens wird das Cortisol nicht blockiert, was zur Folge hat, dass der Fettaufbau durch das Training relativ hoch ist. Und: Der Alkohol selbst hat auch noch Kalorien“, bringt Andreas Scholz es auf den Punkt.



LOOX-EXPERTE

**Andreas Scholz**  
Diplom-Diätrophologe

Der sportliche Food-Experte hält als Referent für Fitness- und Figuremähnung Vorträge in ganz Deutschland und erstellt für seine Klienten körpertypgerechte und effektive Programme ([figurmacher.de](http://figurmacher.de)). Seine Trainings- und Ernährungspläne auf [LOOX.com/ascholz](http://LOOX.com/ascholz)



## EIN PROSIT AUF DIE NÜCHTERNHEIT

Der Konsum von Alkohol sinkt in Deutschland kontinuierlich. Waren es im Jahr 2000 noch 10,5 Liter reinen Alkohols, den ein Bundesbürger im Durchschnitt konsumierte, lag der Verbrauch 2011 nur noch bei 9,6 Litern. Insgesamt wurden 136,9 Liter an alkoholischen Getränken pro Kopf verbraucht. Das liebste Getränk der Deutschen ist nach wie vor das Bier, von dem durchschnittlich jeder 107,2 Liter trank. Doch die sinkenden Zahlen sind relativ: Im internationalen Vergleich ist der Verbrauch weiterhin sehr hoch.