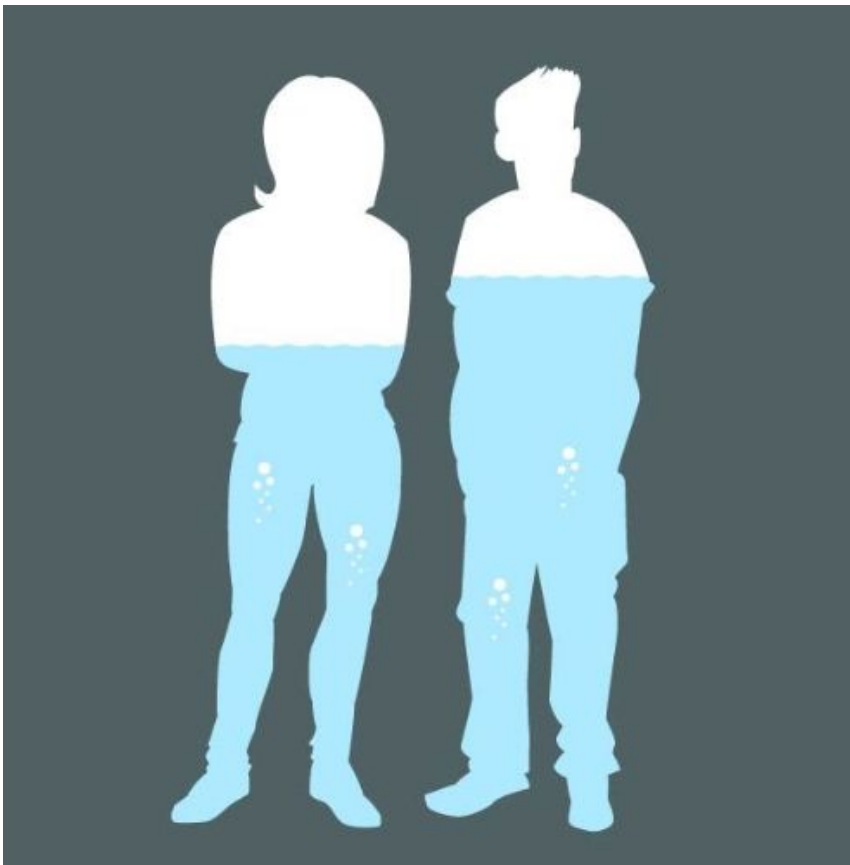


## Alkohol stört den Wasserhaushalt

Alkohol ist ein schlechter Trainings- oder Wettkampfpartner. Denn Alkohol ...

- entwässert (dehydriert) den Körper und
- verhindert den Ausgleich des Wasserhaushalts (Gehirnzellen werden entwässert: Folge ist ein Kater).



### Gut zu wissen

Trinken (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->) ist während und nach dem Training oder Wettkampf wichtig. Alkoholhaltige Getränke eignen sich dafür nicht.

**Mehr zu diesem Thema:**

Wasser, Tee oder Sportgetränke? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/>

Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke-)

Bier zerstört den Trainingseffekt (<https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/>

Bier-zerst-rt-den-Trainingseffekt)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>