

Bier zerstört den Trainingseffekt

Nach dem Training oder Wettkampf ist Alkohol ein schlechter Durstlöscher (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetraenke->) .

Denn Alkohol ...

- stört den Wasserhaushalt (<https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Alkohol-stoert-den-Wasserhaushalt>)
- verschlechtert die Magnesiumbilanz,
- verzögert das Auffüllen des Kohlenhydratspeichers (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>),
- verhindert den Abbau der Milchsäure in den Muskeln,
- führt dazu, dass weniger Wachstumshormon Testosteron ausgeschüttet wird.

Fazit

Der Effekt des Trainings verpufft wirkungslos.

Mehr zu diesem Thema:

[Gruppendruck bei Alkohol](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Gruppendruck-bei-Alkohol) ([https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Gruppendruck-bei-Alkohol)

[Gruppendruck-bei-Alkohol](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Gruppendruck-bei-Alkohol))

[Tipps zum Neinsagen](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Tipps-zum-Neinsagen-) (<https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Tipps-zum-Neinsagen->)

[Rollenspiel «Eine Runde Bier für alle»](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Rollenspiel--Eine-Runde-Bier-f-r-alle-) ([https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Rollenspiel--](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Rollenspiel--Eine-Runde-Bier-f-r-alle-)

[Eine-Runde-Bier-f-r-alle-](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Rollenspiel--Eine-Runde-Bier-f-r-alle-))

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