ALKOHOL

Was das Feierabendbier wirklich mit dir macht



DEIN AHA-MOMENT

„Es gibt keine gesunde Menge Alkohol, nur eine kleinere: Jedes Glas weniger ist ein Gewinn."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Plan für weniger Alkohol

Es geht nicht um alles oder nichts. Jedes Getränk weniger ist ein Gewinn für Schlaf, Training und Wohlbefinden.

Der Schutzeffekt vom „gesunden Glas Rotwein" verschwand in einer großen Auswertung von über hundert Studien, als der Rechenfehler der kranken Aufhörer herausgerechnet wurde.

Fünf Schritte, die sich bewährt haben

- [ ] Eine Woche lang jedes Glas im Handy notieren, ohne schlechtes Gewissen, nur zählen.
- [ ] Feste alkoholfreie Tage in der Woche einplanen.
- [ ] Nach jedem Glas ein Glas Wasser.
- [ ] Das Ritual behalten, das Getränk tauschen: alkoholfreies Bier, Schorle, Mocktail.
- [ ] Nach dem Training lieber nichts trinken, dann hat der Muskelaufbau freie Bahn.

Und wenn es schwerfällt?

Wenn du merkst, dass dir weniger Alkohol schwerer fällt als gedacht, ist das kein Versagen. Sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt darüber. Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Warum wird Fett schlechter verbrannt, wenn du Alkohol trinkst?**
   Antwort: Weil die Leber erst den Alkohol abbaut und alles andere warten muss.

2. **Warum sah es in alten Studien so aus, als wäre ein bisschen Alkohol gesund?**
   Antwort: Weil in der Gruppe der Nichttrinker viele waren, die aus gesundheitlichen Gründen aufgehört hatten.

3. **Was ist ein einfacher Trick auf der Party?**
   Antwort: Nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Stüben N (2021): Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens. Kailash (Buchtipp der Folge). Link
- de Visser RO et al. (2016): The growth of 'Dry January': promoting participation and the benefits of participation. European Journal of Public Health 27(5):929 bis 931. Link
- Penning R et al. (2010): The pathology of alcohol hangover. Current Drug Abuse Reviews 3(2):68 bis 75. Link
- Anderson BO et al. (2023): Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. The Lancet Public Health 8(1):e6 bis e7 (Stellungnahme WHO Europa). Link
- Zhao J et al. (2023): Association between daily alcohol intake and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analyses. JAMA Network Open 6(3):e236185. Link
- GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018): Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990 to 2016. The Lancet 392(10152):1015 bis 1035. Link
- Siler SQ et al. (1999): De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption. American Journal of Clinical Nutrition 70(5):928 bis 936. Link
- Parr EB et al. (2014): Alcohol ingestion impairs maximal post-exercise rates of myofibrillar protein synthesis following a single bout of concurrent training. PLoS ONE 9(2):e88384. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel