

# ALKOHOL IM SPORT

## Besser mit Alkohol?

Ganz klar: Nein

## Schlechter mit Alkohol?

Ja, Ausdauer- & Kraftleistung sind möglicherweise schlechter. Auch Erholung und Schlaf können leiden



## Ist Alkohol im Sport verboten?

Nein. Seit 1.1.2018 steht Alkohol nicht mehr auf der Dopingliste

## Alkohol & Gewicht

Alkohol unterdrückt die Fettverbrennung...



## Ausnahmen?

Nach bedeutenden Erfolgen hat ein Glas zum Feiern Platz  
Betrinken ist aber nicht clever...

