



## BZgA: Alkohol & Sport passen nicht zusammen - Neue „ALKOHOLSPIEGEL“-Ausgabe

Von *voelker-albert*

Erstellt am 23 Jun 2020 - 09:21

Alkohol und Sport: Das passt nicht zusammen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt daher seit vielen Jahren gemeinsam mit den großen Breitensportverbänden die Sportvereine dabei, das Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ in der Praxis umzusetzen – mit wachsendem Zulauf. In der Juni-Ausgabe ihres Newsletters „ALKOHOLSPIEGEL“ informiert die BZgA über die negativen Effekte von Alkoholkonsum beim und nach dem Sport, im Verein oder während der Pandemie auch zuhause. Dazu gibt es ein Kurzinterview mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Daniela Ludwig, der Schirmherrin des Aktionsbündnisses „Alkoholfrei Sport genießen“.

Mit dem von der BZgA initiierten Aktionsbündnis sind die Sportverbände Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Deutscher Fußball-Bund (DFB), Deutscher Turner-Bund (DTB), Deutscher Handballbund (DHB) und der DJK-Sportverband gemeinsam aktiv, um Mitgliedervereine anzuregen, sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu engagieren. Neu dabei sind über eine Million Mitglieder des Deutschen Schützenbundes (DSB).

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Alkohol hat als Zellgift zahlreiche negative Auswirkungen auf die körperliche Fitness. Unter Alkoholeinfluss sinken Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, wodurch das Risiko für Sportverletzungen steigt. Der Konsum von Alkohol nach dem Sport hat zur Folge, dass Stoffwechselvorgänge, die für den Muskelaufbau nötig sind, nur eingeschränkt stattfinden können. Schon kleine Mengen Alkohol nach dem Training behindern die Regeneration des Muskelgewebes. Alkohol entzieht dem Körper Wasser, das für die Nähr- und Mineralstoffversorgung der Muskulatur benötigt wird. Dies kann im Extremfall auch am Herzmuskel zu gefährlichen Rhythmusstörungen führen.“

Neben dem Thema Alkohol und Sport informiert der „ALKOHOLSPIEGEL“ über den neuen Leitfaden für Ärztinnen und Ärzte zu Alkohol und den damit verbundenen zahlreichen Gesundheitsrisiken. Der BZgA-Leitfaden „Alkoholkonsum bei Patientinnen und Patienten ansprechen“ soll in der ärztlichen Praxis als Unterstützung für Patientengespräche dienen, um Patientinnen und Patienten zu motivieren, ihren Alkoholkonsum kritisch zu reflektieren. Der Leitfaden wurde in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für Hausarztpraxen entwickelt und kann kostenfrei bei der BZgA bestellt werden.

Die BZgA informiert mit dem „ALKOHOLSPIEGEL“ zwei Mal jährlich Suchtberatungsstellen, medizinische Einrichtungen und weitere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren über aktuelle Hintergrundinformationen, Aktivitäten im Bereich der Alkoholprävention und Neuheiten der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) [1]. Diese richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren und wird unterstützt vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Die neue Ausgabe des Newsletters „ALKOHOLSPIEGEL“ steht unter [www.bzga.de/presse/publikationen](http://www.bzga.de/presse/publikationen) [2] zum Download. Er kann kostenfrei bestellt werden unter [www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel](http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel) [3]

sowie per Fax unter 0221-8992257 oder per E-Mail unter [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) [4].

Weiterführende Informationen zu den Inhalten der neuen „ALKOHOLSPIEGEL“-Ausgabe

BZgA-Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“:



Als Unterstützung für Vereine, die bei Sportveranstaltungen auf Alkoholausschank verzichten, stellt die BZgA gratis eine Aktionsbox zur Verfügung. Diese enthält neben Informationsmedien ein Aktionsbanner „Alkoholfrei Sport genießen“, T-Shirts, eine Barschürze, einen Messbecher, wiederverwendbare Trinkbecher und Rezeptheft für alkoholfreie Cocktails: [www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/) [5]

Bestellmöglichkeit der Aktionsbox unter:

[www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/die-aktion/aktionsbox/](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/die-aktion/aktionsbox/) [6]

BZgA-Beratungsmanual für Ärztinnen und Ärzte:

Das Manual „Alkoholkonsum bei Patientinnen und Patienten ansprechen“ ist ein Angebot der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ und richtet sich vor allem an niedergelassene Ärztinnen und Ärzte. Das Manual kann bestellt oder als PDF heruntergeladen werden unter:

[www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholpraevention/kurzin...](http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholpraevention/kurzin...) [7]

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [8]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [9]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [10]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:44):** <http://medkom24.eu/node/24770>

### Links:

[1] <http://www.kenn-dein-limit.info>

[2] <http://www.bzga.de/presse/publikationen>

[3] <http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel>



- [4] <mailto:bestellung@bzga.de>
- [5] <http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/>
- [6] <http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/die-aktion/aktionsbox/>
- [7] <http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholpraevention/kurzintervention-bei-patienten-mit-alkoholproblemen-leitfaden-fuer-aerzte/>
- [8] <mailto:pressestelle@bzga.de>
- [9] <http://www.bzga.de>
- [10] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)