Alkohol: Volksdroge Nummer eins

Alkohol ist in Deutschland die Volksdroge Nummer eins. Ob im Supermarkt, an der „Tanke“ oder beim Imbiss um die Ecke: Bier, Wein und Spirituosen sind jederzeit legal verfügbar, sofern das Mindestalter für den Erwerb erfüllt wird. Dadurch ist der Konsum von Alkohol sehr weit verbreitet und fester Bestandteil vieler gesellschaftlicher Anlässe – auch rund um den Sport.

Verbreitung in der Bevölkerung

Deutsche trinken gerne: im Schnitt 131 Liter Alkohol pro Jahr pro Person, das sind rund zehn Liter reiner Alkohol. Die Tendenz sinkt – dennoch liegt Deutschland im internationalen Vergleich unverändert im oberen Drittel.

Laut einer Erhebung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) konsumieren etwa 90% der erwachsenen Bevölkerung im Alter von 18 bis 64 Jahren zumindest gelegentlich Alkohol. Dies entspricht ungefähr 47 Millionen Menschen.

Jugendliche und junge Erwachsene (12-25 Jahre): In der Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen gaben etwa 70% an, schon einmal Alkohol konsumiert zu haben. Unter den 18- bis 25-Jährigen sind es sogar 95%, die angeben, Alkohol zu trinken. Diese Altersgruppe ist auch für den häufigsten exzessiven Konsum bekannt, mit sogenannten "Komasaufen" oder "Binge Drinking".

(Binge Dringing: Als Rauschtrinken […] wird ein episodischer starker Alkoholkonsum in einem bestimmten Zeitraum zu bestimmten Trinkgelegenheiten bezeichnet. Das Rauschtrinken gilt als riskantes Trinkmuster, das eine Alkoholvergiftung zur Folge haben kann (DHS 2010). Riskante Trinkmuster können schwere gesundheitliche und auch soziale und wirtschaftliche Folgen nach sich ziehen. Quelle: Robert-Koch-Institut[1])

Erwachsene (25-64 Jahre): Der Konsum bleibt auch im Erwachsenenalter hoch. Etwa 90% der 25- bis 64-Jährigen trinken Alkohol. Besonders hoch ist der Konsum bei Männern in dieser Altersgruppe, wobei 35% angeben, mindestens einmal wöchentlich Alkohol zu trinken.

Senioren (65 Jahre und älter): Bei den Senioren sinkt der Alkoholkonsum wieder leicht, bleibt aber dennoch bedeutend. Rund 75% der Menschen über 65 Jahren trinken gelegentlich Alkohol.

Männer konsumieren generell mehr und häufiger Alkohol als Frauen. In Deutschland trinken etwa 20% der Männer täglich Alkohol, während es bei den Frauen nur etwa 10% sind. Männer neigen auch eher zu riskantem Trinkverhalten, wie Binge Drinking.

Frauen trinken zwar seltener Alkohol als Männer, jedoch hat sich der Alkoholkonsum bei Frauen in den letzten Jahren erhöht. Besonders besorgniserregend ist der Anstieg des regelmäßigen Konsums bei jungen Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren.

Gesetzeslage

Deutschland verfügt unzureichende rechtliche RegulierungenMit den Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes sollen Kinder und Jugendliche vor allem in der Öffentlichkeit vor negativen Einflüssen geschützt werden.

Ab 14 Jahren ist Jugendlichen das sogenannte begleitete Trinken in Gaststätten erlaubt: Im Beisein einer sorgeberechtigten Person dürfen sie Bier, Wein oder Schaumwein trinken. Bundesgesundheitsmister Karl Lauterbach fordert ein Verbot des begleiteten Trinkens (Stand Juni 2024).

Jugendliche ab 16 Jahren dürfen Bier, Wein oder Sekt in der Öffentlichkeit trinken und kaufen – es sei denn, sie sind erkennbar betrunken.

An 18 dürfen Jugendliche branntweinhaltige Produkten (Spirituosen, auch branntweinhaltige Mischgetränke) kaufen und konsumieren.

Die Wirkung von Alkohol im Körper

Alkohol ist ein Gift, das langfristig leistungsmindernd wirkt. Alkohol wird schnell vom Magen und Dünndarm ins Blut aufgenommen und verteilt sich in alle Körperzellen. Im zentralen Nervensystem wirkt Alkohol zunächst anregend und später dämpfend, was zu einem reduzierten Urteilsvermögen und einer verlangsamten Reaktionszeit führt.

1. Dehydration und Elektrolythaushalt: Alkohol hat eine diuretische Wirkung, das heißt, er fördert die Urinausscheidung, was zu Dehydration und einem Ungleichgewicht der Elektrolyte wie Kalium und Magnesium führen kann. Dies kann besonders für Sportler problematisch sein, da eine optimale Hydratation für die Leistung und Erholung wichtig ist.
2. Beeinträchtigung der Muskelfunktion: Alkohol kann die Proteinsynthese in den Muskeln beeinträchtigen und somit das Muskelwachstum hemmen. Zudem führt die durch Alkohol verursachte Dehydration zu einer schlechteren Muskeldurchblutung und Muskelleistung.
3. Kardiovaskuläre Auswirkungen: Alkohol erweitert die Blutgefäße und kann in höheren Mengen zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Dies kann das Risiko für Herzrhythmusstörungen und andere kardiovaskuläre Probleme erhöhen.
4. Metabolische Effekte: Der Abbau von Alkohol im Körper führt zur Bildung von Reduktionsäquivalenten, die den Stoffwechsel beeinflussen und zu einer Erhöhung des Laktatspiegels im Blut führen können. Dies kann eine vorzeitige muskuläre Ermüdung verursachen, ähnlich wie bei intensiver körperlicher Belastung.

Alkohol und Sport

Alkohol hat gleich mehrere negative Auswirkungen auf die sportliche Leistung und die Gesundheit von Sportler*innen.

1. Verminderte Leistungsfähigkeit: Alkohol mindert die Leistungsfähigkeit durch Dehydration, Elektrolytungleichgewicht und beeinträchtigte Muskelfunktion. Besonders vor Wettkämpfen oder intensiven Trainingseinheiten sollte Alkohol vermieden werden, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.
2. Erhöhtes Verletzungsrisiko: Unter Alkoholeinfluss ist die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit vermindert, was das Risiko für Sportverletzungen erhöht. Auch die Entscheidungsfähigkeit wird beeinträchtigt, was in teamorientierten Sportarten zu Problemen führen kann.
3. Beeinträchtigte Erholung: Alkohol stört wichtige Erholungsprozesse nach dem Sport, wie die Proteinsynthese und die Wiederauffüllung von Glykogenspeichern. Dies kann zu einer verzögerten Muskelregeneration und einem erhöhten Risiko für Übertraining führen.
4. Langfristige Auswirkungen: Regelmäßiger Alkoholkonsum kann langfristig zu Muskelatrophie, verminderter Knochendichte und anderen gesundheitlichen Problemen führen, die die sportliche Leistungsfähigkeit weiter beeinträchtigen.
5. Herzkreislaufsystem: Alkohol weitet die Gefäße und kühlt so den Körper aus, der wiederum mehr Energie benötigt, um dies auszugleichen. Das macht müde. Zudem muss das Herz bei Anstrengung stärker arbeiten, was bei unbekannten Herzfehlern gefährlich werden kann.

Empfohlene Regeln für den Sportverein

Alkohol hat weitreichende negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper und die sportliche Leistungsfähigkeit. Sportvereine sollten daher klare Regeln und Präventionsmaßnahmen im Umgang mit Alkohol einführen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Sportler zu schützen.

Speziell im Mannschaftssport wird häufig nach dem Spiel Alkohol konsumiert. Für Jugendliche kann dies der Beginn des Alkholkonsums darstellen. Deshalb sollte darauf geachtet werden, genügend alkoholfreie Alternativen wie etwa Limonade oder alkoholfreies Bier anzubieten.

Durch Aufklärung, Sensibilisierung und die Förderung gesunder Alternativen können Sportvereine einen wichtigen Beitrag zur Alkoholprävention leisten und eine gesunde, leistungsfördernde Umgebung schaffen.

Beispiel für grundsätzliche Regelungen:

- Alkohol während des Trainings: Alkoholkonsum direkt vor, während oder unmittelbar nach dem Training ist untersagt.
- Alkohol am Trainingsort: Der Konsum von alkoholischen Getränken auf dem Vereinsgelände während des Trainingsbetriebs ist nicht gestattet.
- Jugendschutz: Minderjährigen ist der Konsum von Alkohol grundsätzlich untersagt.
- Verantwortung: Jeder Vereinsmitglied ist für sein eigenes Verhalten verantwortlich.

Regeln für Veranstaltungen:

- Veranstaltungsanmeldung: Für alle Vereinsveranstaltungen, bei denen Alkohol ausgeschenkt wird, ist eine vorherige Anmeldung beim Vorstand erforderlich.
- Ausreichende Aufsicht: Bei Veranstaltungen mit Alkoholkonsum muss für eine ausreichende Aufsicht gesorgt sein.
- Alternativen: Es sollten auch alkoholfreie Getränke angeboten werden.
- Maßvoll: Der Verkauf und der Konsum von Alkohol sollten maßvoll erfolgen.

Weitere mögliche Regelungen:

- Fahrtüchtigkeit: Nach dem Konsum von Alkohol darf niemand mehr am Straßenverkehr teilnehmen.
- Gewalt und Straftaten: Alkoholbedingte Gewalt oder Straftaten haben Konsequenzen, die bis zum Ausschluss aus dem Verein führen können.
- Reinigung: Für die Reinigung nach Veranstaltungen ist zu sorgen.

Details

Autor:
Nicole Jakobs

zuletzt aktualisiert:
Juli 2025

Quelle:
Alkoholkonsum in Deutschland: Zahlen & Fakten | BMG (bundesgesundheitsministerium.de)

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Geda2010/rauschtrinken.pdf?__blob=publicationFile)