

«Alkohol und Sport»

Anregungen für Sportleiterinnen und Sportleiter zum Thema Alkohol im Umfeld des Sports

Autoren: Anton Lehmann, BASPO; Maja Schaub Reisle

Die breite Akzeptanz von Alkohol ist ein wesentlicher Grund, weshalb die Unterschiede zwischen Genuss, Gewohnheit, Missbrauch und Abhängigkeit für Betroffene und Aussenstehende so schwer zu erkennen sind. Alkoholtrinken ist in unserer Kultur vielseitig verankert und nicht wegzudenken. Alkoholika gelten als Gemeinschaftsförderer, Seelenröster, Mut- und Muntermacher, Beruhiger; und Bier z.B. gilt gar als Weltmeister im Durstlöschen.

«Beim Alkohol ist alles anders: wer trinkt gilt als normal, und wer der flüssigen Droge entsagt, als Sonderling.» (GEO Nr. 3/1990)

Wieviel ist zuviel?

Gefahrlos trinkt, wer mässig, d.h. nicht mehr als täglich ein bis zwei Standardgläser Bier, Wein oder gebranntes Wasser (destillierte Spirituosen) trinkt und in der Lage ist, regelmässig alkoholfreie Tage einzuschalten. Höchstmengen variieren zwischen Mann und Frau sowie zwischen Altersstufen und Gewichtsklassen. Bei Kindern, Kranken und Schwangeren wirken schon kleine Mengen schädigend.

Standardgläser:

Bier = 3 dl, Wein = 1 dl, Schnaps = 20 ml

Wirkungen von Alkohol

Gesundheit: Regelmässiges Überschreiten der ungefährlichen Höchstmengen führt zu Organschädigungen (u.a. Leber, Herz und Hirnzellen), zu Unfällen und zu Abhängigkeit.

Leistungsfähigkeit: Schon geringe Mengen Alkohol (bis 0.5‰) zeigen Wirkung: vermehrte Hautdurchblutung mit Wärmegefühl (Achtung: Unterkühlungsgefahr), beruhigend und spannungslösend (Achtung: Selbstüberschätzung). Bei grösseren Alkoholmengen (über 0.8‰) wird die Reaktionsfähigkeit stark vermindert und die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt. Wird unter Alkoholeinfluss Sport getrieben, erhöht sich die Unfallgefahr. Das Risiko, sich und andere zu verletzen, nimmt zu.

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Psyche/Verhalten: Die Selbstwahrnehmung wird beeinträchtigt. Zunehmende Enthemmung bis hin zum Kontrollverlust sind die Folgen. Sie zeigen sich u.a. in Stimmungsschwankungen, lauter Fröhlichkeit, dumpfer Weinerlichkeit, höherer Gewaltbereitschaft, Selbstüberschätzung.

Langfristige soziale Folgen: Obwohl die Betroffenen sich bemühen, die negativen Verhaltensveränderungen zu überspielen, macht Alkoholabhängigkeit Beziehungen schwierig. Sie zerrüttet Familien und Gemeinschaften, insbesondere Partnerinnen und Partner sowie Kinder sind die Leidtragenden, und führt zu Leistungsabfall und Problemen am Arbeitsplatz, nicht zuletzt auch zu finanziellen Schwierigkeiten.

Alkohol als Doping?

Das Wort Doping wird auf den südafrikanischen Kafferndialekt zurückgeführt, in dem mit «dop» ein schwerer Schnaps bezeichnet wurde. Geringe Mengen Alkohol (bis 0.5‰) vermindern den Muskeltremor (Händezittern) und können bei Präzisionssportarten wie z.B. im Schiesssport leistungssteigernd wirken. Auf der Dopingliste wird Alkohol deshalb als «Substanz mit gewissen Einschränkungen» aufgeführt. Es ist den internationalen und nationalen Sportverbänden überlassen, wegen einer etwaigen kurzfristigen Leistungssteigerung (z.B. Schiesssport) oder wegen erhöhter Unfallgefahr (z.B. Motorsport), Alkohol zu verbieten.

Im Normalfall beeinflusst Alkohol die sportliche Leistungsfähigkeit jedoch negativ (vgl. oben unter «Leistungsfähigkeit»).

Umgang mit Alkohol im Sport

«Sportler rauchen wesentlich weniger als Nichtsportler, wogegen sich der Alkoholkonsum von Sportlern nicht signifikant von demjenigen der Nichtsportler unterscheidet.» (Bernard Marti, Leiter SWI BASPO)

Situationen	Anregungen für Sportleiter
<p>Bunt-trendige Mischgetränke (sogenannte Alco-Pops und alkoholhaltige Milch-Shakes), vielfach in Kombination mit Energy-Drinks, verführen Jugendliche und Kinder zum Alkoholtrinken. Die Gewöhnung an Alkohol geschieht bei süssen Limonadengetränken noch schneller als beim bitteren Bier oder Wein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clubeigenen, alkoholfreien «Magic-Drink» erfinden (mischen). • Wirksame Energiespender und Durstlöscher sind nicht Energy-Drinks, sondern Soft-Drinks, geeignete Aufwärmformen und Motivationsrituale. • Erhöhte Wachsamkeit gegenüber Jugendlichen, die Trendgetränke im Training und Wettkampf konsumieren. • Aufklärung über Alco-Pops und die Möglichkeiten von gesunden Drinks. • Kein Alkohol für Jugendliche unter 16 Jahren!

Situationen	Anregungen für Sportleiter
<p>Nach dem Training geht es zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen in die «Beiz». Für viele ist Bier, d.h. Alkohol, das Mittel zum Durstlöschen. Für jugendliche Sporttreibende ist dies gefährlich; sie lernen, Sport mit Alkoholtrinken zu assoziieren. Bei ermüdeten und ausgetrockneten Jugendlichen zeigt Alkohol schnell grosse Wirkung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bereits in der Halle oder Garderobe Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee und verdünnten Fruchtsäften ausgleichen. Alkohol ist kein Durstlöscher! • Sprachregelungen: «Wer kommt auf ein Bier?» ersetzen durch «wer kommt noch in die Beiz?» • In Absprache mit dem Wirt in der Stammbeiz immer zuerst mit clubeigenem «Magic - Drink» anstossen. Dieses Ritual wirkt gleichzeitig als Werbung für die «Beiz» und den Verein. • Wer keinen Alkohol trinkt, muss sich nicht rechtfertigen. • Jugendsportleiter tragen die Verantwortung und sind Vorbilder. Kein Alkohol vor dem Autofahren!
<p>Bei Clubfesten und Siegesfeiern erfahren Jugendliche das Rauschtrinken als eine Grenz- und Selbsterfahrung der besonderen Art. Nach ein paar Gläsern fallen die Hemmungen, das Trinken wird zum «Saufen», das Singen zum Gröhlen. Wer dem Gruppendruck standhält und nicht mittrinkt, gilt als Schwächling und Langweiler, der sich selbst ausgrenzt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organisatoren bieten alkoholfreien «Special-Drink» für Vereinsanlässe und Siegesfeiern an. • Prahlereien über heldenhaftes Saufen hinterfragen. • Vorfälle in der Gruppe und mit einzelnen Problemfällen thematisieren: Spiegelung der Vorfälle, Selbst- und Fremdwahrnehmung der Auswirkungen auf Körper, Gefühle und Reaktionen. • Massnahmen zur Veränderung des Verhaltens in gemeinsamen Abmachungen festhalten.
<p>Wintersporttreibende werden von Bergrestaurants und von Schneebars wirksam zum Alkoholkonsum animiert. Gelegentliche Alkoholtests auf Schneepisten ergaben z.T. hohe Promillewerte. Es ist bekannt, dass vielen Unfällen zu grosser Alkoholkonsum vorausging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol ist kein Mittel, um sich aufzuwärmen. • Geschwindigkeit auf den Pisten verlangt wache Präsenz und Reaktionsfähigkeit, die durch Alkohol eingeschränkt wird • Wer skifährt, carvt, snöbt, big-footed, etc., trinkt keinen Alkohol. • Wegen massiver Eigen- und Fremdgefährdung durch Alkoholkonsum auf Regelungsbedarf hinweisen, z.B. analog zum Alkoholausschankverbot in Autobahn-Raststätten der Schweiz.

Situationen	Anregungen für Sportleiter
<p>Medien benutzen Sportstars mit ausschweifendem Privatleben, um ihren Marktanteil zu steigern. Alkoholprobleme, Fahren in angetrunkenem Zustand, Beziehungskrisen etc. werden wirksam in Szene gesetzt. Der trinkende Sportler, eigentlich eine tragische Figur, wird zum «Helden», der durch seine Probleme erst recht volksnah zu wirken scheint.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Trainingslager oder in der «Beiz» auch über die Rolle der Sportidole, das Image des Sports sowie über das Funktionieren und den Einfluss der Medien diskutieren. • In Fanpost-Briefen den Sportstars auch kritische Fragen stellen und ihnen somit ihre Rolle als Vorbilder bewusst machen.
<p>Alkohol und Werbung: Bei sportlichen Grossanlässen treten Alkoholproduzenten (z.B. Bier-) häufig als überaus präasente Sponsoren auf. Das manchmal gleichzeitige Engagement der Sportorganisatoren gegen Drogen ist widersprüchlich und wirkt unglaubwürdig, wenn nicht sogar scheinheilig!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die schweizerische Gesetzgebung verbietet Werbung für alkoholische Getränke, die sich speziell an Jugendliche unter 18 Jahren wendet. • Sensibilisierung der Jugendlichen: über Zielkonflikte und Ungereimtheiten im Sportsponsoring nachdenken und sich allenfalls für eine konsequente Haltung einsetzen.

Bezugsquellen

Das Merkblatt «Alkohol und Sport», kann bis zu 10 Stück gratis bezogen werden:

- Swiss Olympic, Bern (www.sportrauchfrei.ch oder www.coolandclean.ch)
- Bundesamt für Sport Magglingen (www.sportmediathek.ch)