

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 1

Artikel: Alkohol und Sport

Autor: Lehmann, Anton

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993005>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein oft tabuisiertes Thema

Alkohol und Sport

Über eine Million Menschen sind nikotinabhängig, rund 300 000 können nicht vom Alkohol lassen, darunter 12 000 Schulkinder, die täglich zur Flasche greifen. 40 000 Landsleute sind wegen Alkoholproblemen in Behandlung und in Akutspitälern ist bei 30- bis 50-jährigen Männern Alkoholismus die häufigste Diagnose. Bei jedem zehnten Verkehrsunfall mit Verletzten und jedem fünften mit Todesfolgen ist Alkohol im Spiel.

Die von der «Fachstelle Sucht+ Sport» der ESSM (vgl. Kasten) erarbeiteten Unterlagen («Jugendsport und Suchtprävention» sowie die beiden Merkblätter über Ecstasy und Cannabis) gehen von einem umfassenden Suchtverständnis aus. Eine sinnvolle Prävention, welche auf Wohlbefinden insgesamt ausgerichtet ist, basiert nicht allein auf einem NEIN zu einzelnen Substanzen. Sie richtet sich gegen jegliche Konsum- und Verhaltensweisen, die selbst- oder fremdschädigende Formen annehmen.

Weil in unseren Unterlagen legale Suchtmittel jedoch nicht explizit thematisiert wurden, kommen wir dem Wunsch zahlreicher Benutzer (Sportverbänden, Klubverantwortlichen, J+S-Leiter/-innen, Präventionsstellen und Gemeinden) gerne nach, einen Beitrag über die Volksdroge Alkohol zu erarbeiten. Anfangs 1998 soll deshalb zum Thema «Alkohol und Sport» ein weiteres Gratis-Merkblatt erscheinen. Ein paar einführende Vorüberlegungen dazu werden bereits in diesem Artikel gemacht.

Genussmittel – Suchtmittel

Alkoholtrinken ist in unserer Kultur vielseitig verankert und nicht wegzudenken: Alkohol als Durstlöscher – im Volksmund: «Weltmeister Bier» – Gemeinschaftsförderer, Seelentröster, Mut- und Muntermacher, Beruhiger, usw. In Männerunden, z.B. im Militär, in Studentenverbindungen und am Stammtisch gilt nicht nur der Konsum, sondern das gelegentliche Besäufnis als normal. Im Gegensatz dazu erregen beschwipste Frauen bereits Anstoss. Die breite Akzeptanz von Alkohol ist mit ein Grund, weshalb die Unterschiede zwischen Genuss, Gewohnheit, Missbrauch und Abhängigkeit für Betroffene und Aussenstehende manchmal schwer zu erkennen sind.

«Beim Alkohol ist alles anders: wer trinkt gilt als normal, und wer der flüssigen Droge entsagt, als Sonderling.»

(aus: GEO 3/90)

1. Situation: Alkohol ist Teil des Initiationsrituals beim Übertritt ins Erwachsenenalter, z.B. anlässlich der Konfirmation. Von diesem Moment

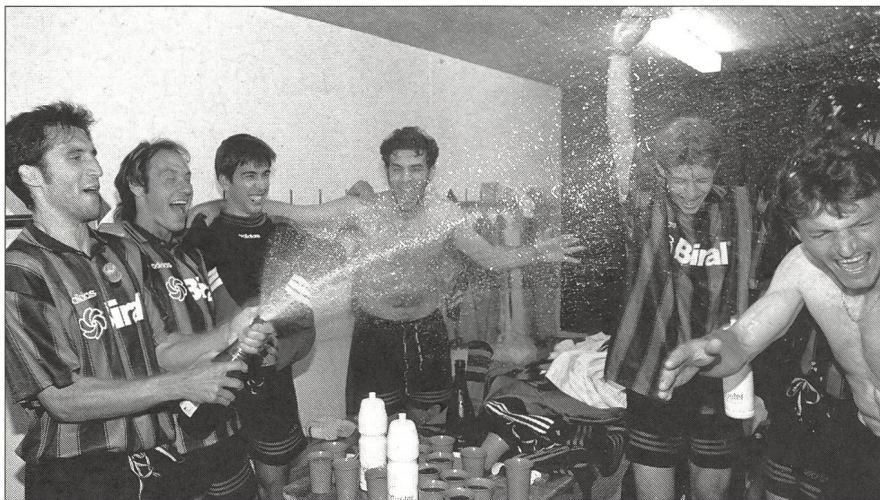
Schweizerinnen und Schweizer lieben die Freiheit über alles. Wenn es aber um die Abhängigkeit von Suchtmitteln geht, gehören sie laut SFA, der Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, im europäischen Vergleich zu den Spitzenreitern. Alkohol ist auch im Sport ein Problem.

Anton Lehmann, ESSM
Maja Schaub Reisle, Drop-in Biel

an gibt es viele «harmlose» Gelegenheiten, im Alltag anzustossen (zuprosten, Duzis-machen, Begrüssungs- und Abschiedsrituale, vor und nach den Mahlzeiten, usw.). Der Weg von der Gewöhnung zur Abhängigkeit ist nicht zwingend. Er verläuft schrittweise, schleichend und wird meist erst sehr spät und widerwillig, wenn überhaupt, als Gefahr erkannt.

2. Situation: Jugendlichen werden an ihren Szenentreffs werbewirksam alkoholhaltige Limonaden angeboten. Bunttrendige Mischgetränke, vielfach in Kombination mit Energy-Drinks, finden bei der Jugend Anklang. Die Gewöhnung an Alkohol geschieht bei diesen süssen Drinks noch schneller als beim bitteren Bier oder Wein und seit auch Kinder ab 12 Jahren rasch in Abhängigkeit von «Alko-Pops» gerieten, ist mindestens auf Gesetzesebene der Jugendschutz in Aktion getreten.

3. Situation: Kinder und Jugendliche, deren Mütter und/oder Väter ein Suchtproblem haben, sind grossen Belastungen ausgesetzt. Sie sind in ihrer Not oft alleine und fühlen sich verpflichtet, ihre Eltern gegen aussen in Schutz zu nehmen, obwohl sie ihnen gegenüber stark wechselnde Gefühle empfinden. Oft kämpfen solche Kinder im Erwachsenenalter noch jahrelang um eine innere Ausgeglichenheit. Einzelne greifen leider später auf die Verhaltensmuster ihrer Eltern zurück und werden selbst süchtig.



(Foto: Fred Egg)



(Foto: Hugo Rust)

Wieviel ist zuviel?

Gefahrlos trinkt, wer mässig, d.h. täglich nicht mehr als ein bis zwei Standardgläser Bier, Wein oder gebrannte Wasser trinkt. Höchstmengen variieren allerdings zwischen Mann und Frau sowie zwischen Altersstufen und Gewichtsklassen. Bei Kindern, Kranken und Schwangeren wirken schon kleinste Mengen schädigend.

«Die zwei gefährlichsten Gewohnheiten, die ein Trinker annehmen kann: regelmässig und allein trinken.»

(Jack London)

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

Leistungsfähigkeit: Lange Zeit galt ein Glas Rotwein bei Präzisionssportarten als Beruhigung vor dem Wettkampf. Heute steht Alkohol auf der Dopingliste. Schon geringe Mengen Alkohol vermindern die Reaktionsschnelligkeit und schränken die Koordinationsfähigkeit ein.

Psyche/Verhalten: Kleine Mengen verändern die Stimmung zunächst positiv. Schon wenige (Standard)-Gläser danach stellen sich Stimmungsschwankungen und schliesslich Weinseligkeit («mehr weinerlich als selig») oder Aggression und Gewaltbereitschaft ein. Enthemmung, reduzierte Selbsteinschätzung und schliesslich Kontrollverlust sind Konsequenzen der Trunkenheit. Das Verletzungsrisiko für sich und andere nimmt zu.

Soziale Folgen: Alkoholabhängigkeit macht Beziehungen schwierig und zerrüttet Familien. Am meisten leiden die Partner und Kinder der Abhängigen darunter. Leistungsabfall führt zu Problemen am Arbeitsplatz, obwohl die Betroffenen sich bemühen, ihre Unzulänglichkeiten zu überspielen. Führt die Abhängigkeit zu einer Kündigung der Arbeitsstelle, vermehren sich auch noch die finanziellen Probleme.

Alkohol und Sport

4. Situation: Welcher Sportler kennt die Situation nicht? Nach dem Training geht es zusammen mit den Kollegen in die Quartier-, Dorf- oder Stamm-Beiz. Durstlöschen nach dem Schwitzen ist nötig. Dass für viele Bier, sprich Alkohol, allein das mögliche Mittel ist und dass Durstlöschen gelegentlich zum «Bechern» (Vereinsaufen) ausartet, ist bekannt. Für jugendliche Sportler ist das gefährlich.

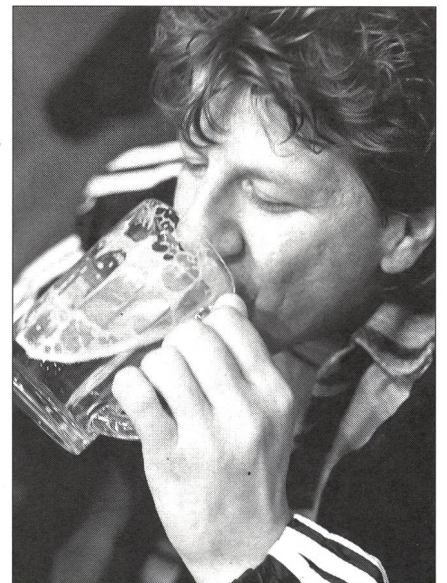
Sie lernen, Sport mit Alkoholtrinken zu assoziieren. Zudem zeigt Alkohol bei ermüdeten und ausgetrockneten Jugendlichen schnell grosse Wirkung.

Pädagogische Hinweise

- Durstlöcher ist nicht Alkohol, sondern Wasser, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte
- Bereits in der Halle oder Garderobe Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Sprachregelungen: Wer kommt auf ein Bier, ersetzen durch «ein Glas trinken gehen»
- Mineralwasser gehört in der Beiz auch auf den Tisch
- Wer kein Bier trinkt, soll sich nicht rechtfertigen müssen
- Unter 16-Jährige trinken keinen Alkohol
- Jugendsportleiter/-innen tragen die Verantwortung insgesamt und sind Vorbilder. Wenn sie nachher noch Auto fahren, sind sie absolut abstinenz

«Sportler rauchen wesentlich weniger als Nichtsportler, wogegen sich der Alkoholkonsum von Sportlern nicht signifikant von demjenigen der Nichtsportler unterscheidet.»

(Bernard Marti, Leiter SWI ESSM)



(Foto: Hugo Rust)

5. Situation: Klubfeste sind für viele Jugendliche erste Gelegenheiten, mit dem Unmass, dem Rauschtrinken – einer Grenz- und Selbsterfahrung der besonderen Art – Bekanntschaft zu machen. Bei Verbandsfesten und vor allem nach Siegesfeiern laufen landauf, landab ähnliche Rituale ab. Nach ein paar Gläsern fallen die Hemmungen, das Trinken wird zum Saufen, das Singen zum Gröhlen. Will man dazu gehören, muss man mittun. Wer dem Gruppendruck standhält, riskiert als Schwächling bezeichnet zu werden. Bei einigen Sportgruppen entwickelt sich das Besäufnis zum Hauptanlass. Sogar nach Niederlagen wird regelmässig «gefeiert».

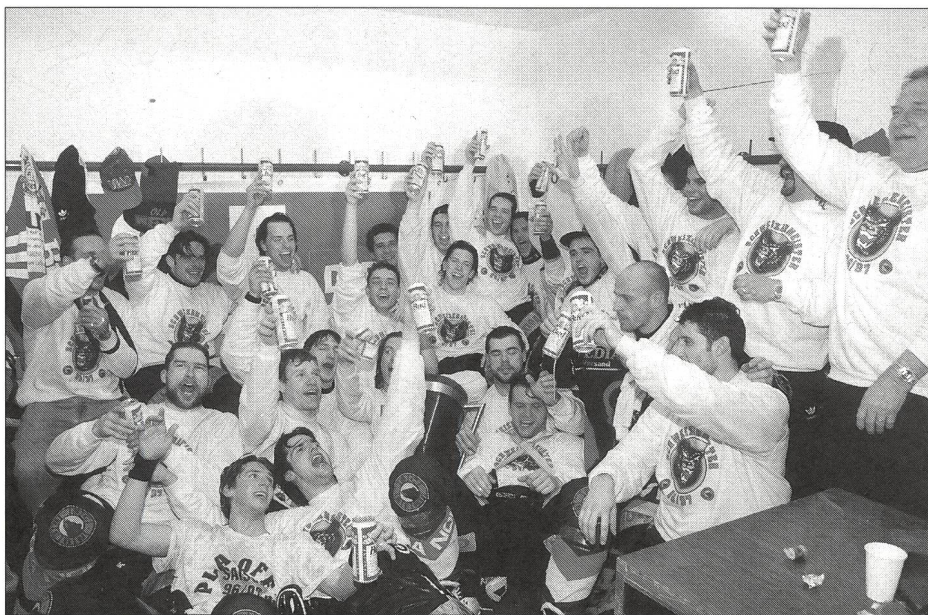
Pädagogische Hinweise

- Gespräche über heldenhaftes Saufen hinterfragen
- Jugendleiter/-innen thematisieren Vorfälle nachher und vor der nächsten Fête, zuerst mit ganzer Gruppe, dann einzeln mit Problemfällen: Selbst- und

Fremdwahrnehmung, Spiegelung der Vorfälle, Auswirkungen auf Körper, Gefühle und Reaktionen, welche Empfindungen wären erwünscht gewesen; Massnahmen zur Veränderung des Verhaltens.

- Abmachungen gemeinsam absprechen und schriftlich festhalten: dies gilt für Klubanlässe jeglicher Art (inkl. Trainingslager)

6. Situation: Medien benützen Sportstars mit ausschweifendem Privatleben, um ihren Marktanteil zu steigern. Einige der bekannten Stars leiden schon zur Zeit ihrer Karriere unter Alkoholproblemen. Die gelegentlichen Abstürze, das Auf und Ab, das Fahren in angetrunkenem Zustand, die Beziehungskrisen werden medienwirksam inszeniert und dem Volk quasi vordemonstriert, dass der Held eigentlich einer der ihren ist und nicht eine tragische Symbolfigur, die auf dem Altar der Mediengeilheit geopfert wird.



(Foto: Fred Egg)

Die «Fachstelle Sucht & Sport» an der ESSM

wurde 1996 im Auftrag und mit finanzieller Unterstützung des BAG (Bundesamt für Gesundheit) eingerichtet. Träger ist der VSD (Verband Sucht- und Drogenfachleute Deutschschweiz). Die Fachstelle ist das Nachfolgeprojekt der nationalen Kampagne «Ohne Drogen – mit Sport!». Sie setzt sich zum Ziel, Bewegung, Spiel und Sport in der Sucht- und Drogenhilfe (Bereiche Prävention, Überlebenshilfe und Therapie) zu integrieren. Sie unterstützt Sportprojekte finanziell und konzeptionell und fördert die sportbezogenen Kompetenzen von Suchtfachleuten. Der Angebotschwerpunkt liegt im Bereich der Aus- und Fortbildung von Sportleiter/-innen (Präventionskurse) und von Suchtfachleuten.

Lehrunterlagen können bei der Fachstelle bestellt werden:

Weiss, U./Lehmann, A.: «Bewegung, Spiel und Sport in der stationären Suchttherapie.» Teil 1: Grundlagen, Teil 2: Anleitung für die Praxis

Preis: Fr. 12.40;

Lehmann, A./Schaub Reisle, M.:

«Jugend sport und Suchtprävention.»

Preis: Fr. 10.–

Pädagogische Hinweise

Diskussion über die Rolle der Sportidole, Image des Sports und der Medien. Möglichkeit zu solchen Diskussionen ergeben sich im Trainingslager oder nach dem Training in der Beiz.

Literatur

Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA): Alkohol, Tabak und illegale Drogen in der Schweiz 1994–1996. Lausanne, 1997.

Eidg. Kommission für Alkoholfragen (Hrsg.): Alkohol – wieviel ist zuviel? SFA, Lausanne, 1992.

Alkoholkonsum und Herz-Kreislauf-Krankheiten. In: SFA-Standpunkte Extra, 3/95. ■



Thomas Lorez, ist Ausbildungsleiter im Lorez-Fitness-System, Trainer für Aerobic, Spinning, Personal- u. Seniorentaining, Karate u. Selbstverteidigung, Fitnessrehatraining Manager u. Kinesiologe



Sport und Kinesiologie 1: Energieblockaden erkennen und abbauen damit Leistungssteigerung leichter wird. *Körper – Ernährung – Psyche.*

Inhalt: Einführung in die Arbeitsweise der Kinesiologie, der Muskeltest und deren Aussagefähigkeit, Ernährungsenergie-Test, Persönliches Energieprofil, Riddler's Nährstoff-Punkte, Ernährungsmöglichkeit in der Praxis, Dehnen, Neuro-lymphatische Zonen, Neuro vaskuläre Punkte. Praxis; Kraft Muskeldauerbelastung, Joggen Walken Laufen Schritttest (der Vor-, Seit-, Rückwärtsschritt und die Links-rechts-Koordination), Radfahren – Biken Fussball / Torschuss, das Diaphragma, Methoden zur Überwindung von Ängsten, Affirmationen zur Behebung von Überenergien, Muskeltestpunkte von Überenergien, Übungen zur Verbesserung der Emotionen, sich im Umgang mit Menschen wohl fühlen, mehrere Aufgaben parallel erledigen, Testübungen im muskulären Bereich zur Feststellung von Disbalancen, Muskelbalancetest für Männer, Muskelbalancetest für Frauen.

Sport und Kinesiologie 1: mit Thomas Lorez; Beginn: Sa. 21. März 98, 9.30 Uhr Ende: So. 22. März 98, 16 Uhr. Ort: Lorez-Training Eschen, Kosten: Fr. 390.–, Gesamtdauer 15 Stunden. Anmeldung und Auskunft: Tel. 075 370 1300 (7.30 bis 11 Uhr und 16 bis 21.30 Uhr) / 075 373 70 60 (Beantworter), Fax 075 370 1304 oder 075 373 70 60.