

Community Challenge März: 4 Wochen ohne Alkohol – für Stoffwechsel, Schlaf & Wohlbefinden

Warum wir auf Alkohol verzichten

Alkohol ist chemisch betrachtet **Ethanol** – eine Substanz, die der Körper **nicht speichern oder verwerten** kann. Im Gegensatz zu Eiweiß, Fett oder Kohlenhydraten liefert Alkohol zwar Energie (7 kcal/g), aber **keine essenziellen Nährstoffe**. Daher zählt er zu den sogenannten **leeren Kalorien**. Aus Sicht der Zellbiologie gilt Alkohol als **Zellgift**, weil er oxidative Prozesse auslöst und in großen Mengen Zellstrukturen schädigen kann.

1. Die Leber hat beim Alkoholabbau Priorität

Nach dem Konsum gelangt Ethanol über die Schleimhaut von Mund, Magen und Dünndarm ins Blut. Der Abbau geschieht fast vollständig in der **Leber**, über das Enzym **Alkoholdehydrogenase (ADH)**. Dabei entsteht **Acetaldehyd**, eine hochreaktive Verbindung, die als toxischer gilt als Ethanol selbst. Anschließend wandelt das Enzym **Aldehyddehydrogenase (ALDH)** Acetaldehyd zu **Essigsäure** um, die letztlich in den Stoffwechsel eingeschleust wird.

Da dieser Abbau **Priorität** hat, werden vorübergehend andere Stoffwechselprozesse „heruntergeregt“:

- **Fettverbrennung (β -Oxidation)** wird gehemmt, da NAD^+ (ein Coenzym) durch den Alkoholabbau in NADH umgewandelt wird – das verschiebt das Redox-Gleichgewicht.
- **Glukoneogenese (Zuckerneubildung)** sinkt, was zu Blutzuckerschwankungen führen kann.

➡ Ergebnis: **Fettverbrennung stoppt** → **Energieüberschuss lagert sich als Fett ein**, vor allem im Bauchbereich.

2. Alkohol und Fettstoffwechsel

Solange Alkohol im Blut ist, nutzt der Körper ihn bevorzugt als Energiequelle – nicht Fett oder Kohlenhydrate.

Studien zeigen: Bereits **10–20 g Alkohol** (etwa ein Glas Wein oder Bier) können die **Fettverbrennungsrate um 30–50 % senken**, bis der Alkohol vollständig abgebaut ist.

Dieser Effekt kann stundenlang anhalten – oft über Nacht. Wer regelmäßig trinkt, hat somit **dauerhaft eingeschränkte Fettverbrennung**, auch wenn die Kalorienzufuhr an sich nicht extrem hoch ist.

3. Alkohol, Hormone & Heißhunger

Ethanol beeinflusst mehrere hormonelle Systeme:

- **Leptin** (Sättigungshormon) sinkt → man fühlt sich weniger satt.
- **Ghrelin** (Hungerhormon) steigt → Appetit nimmt zu.
- **Dopamin** wird vermehrt ausgeschüttet → kurzfristiges Belohnungsgefühl, das zu weiterem Trinken motiviert.

Zusätzlich reduziert Alkohol die Aktivität des präfrontalen Cortex, dem Teil des Gehirns, der für Impulskontrolle zuständig ist. Das erklärt, warum Trinkende öfter zu **salzigen, fettigen und kalorienreichen Snacks** greifen.

🧠 4. Alkohol und Schlafqualität

Alkohol wirkt zunächst sedierend, da er GABA-Rezeptoren aktiviert und die Nervenaktivität dämpft. Man schläft schneller ein – aber:

- Die **REM-Phasen** (wichtige Traum- und Regenerationsphasen) verkürzen sich deutlich.
- Der **Tiefschlaf** ist unruhiger und die Ausschüttung von **Wachstumshormon (für Regeneration & Fettabbau)** sinkt.
- In der zweiten Nachthälfte steigt **Cortisol**, das Stresshormon → höhere Wachphasen, gesteigerter Appetit am nächsten Tag (am frühen Morgen meist kein Appetit).

Chronisch schlechter Schlaf führt zu Heißhunger und reduzierter Glukosetoleranz – beide bremsen Fortschritt beim Abnehmen.

💚 5. Was du aus der Challenge mitnimmst

Nach vier Wochen Alkoholpause berichten viele Teilnehmer mess- und fühlbare Verbesserungen:

- **bessere Blutzuckerregulation** (weniger Schwankungen im Energielevel)
- **tieferer, erholsamer Schlaf**
- **weniger Heißhunger und klarere Hunger-Sättigungs-Signale**
- **sichtbare Veränderungen der Körperzusammensetzung** (geringerer Bauchumfang)
- **mehr Energie, Konzentration und emotionale Stabilität**

Psychologisch stärkend kommt hinzu:

👉 Du lernst, dass Genuss, Entspannung und Geselligkeit **auch ohne Alkohol** möglich sind – oft sogar bewusster und nachhaltiger.

🌱 Fazit

Der Verzicht auf Alkohol ist kein Verbot, sondern ein Reset für deinen Körper. Du gibst deinem Stoffwechsel die Chance, effizienter zu arbeiten, deine Schlafqualität verbessert sich – und du lernst, deinen Körper wieder klar zu spüren.

Challenge Motto:

💡 Klar im Kopf. Stark im Körper. Bewusst im Leben. 💡