

Wissensfragen

Wissensfragen

Inwieweit wirkt sich ein chronischer Alkoholmissbrauch auf die Nährstoffaufnahme aus?

- A Chronischer Missbrauch verbessert die Nährstoffaufnahme, da für den Alkoholabbau mehr Nährstoffe benötigt werden.
- B Chronischer Missbrauch bewirkt Magen- sowie Darmwandreizungen und verursacht so Verdauungs- und Resorptionsstörungen.**
- C Alkohol fördert die Durchblutung und unterstützt damit die Nährstoffaufnahme.

Wissensfragen

Welchen Einfluss hat Alkohol auf die körpereigene Bildung von Glukose während und nach dem Sport?

- A Die Glukoseneubildung wird nicht mehr benötigt, da der aufgenommene Alkohol als Energielieferant genutzt werden kann.
- B Der abgebaute Alkohol fördert die Bildung von Glukose, da er in Glukose umgewandelt wird.
- C Da Alkoholabbau und Glukosebildung in der Leber stattfinden, muss der Glukoseaufbau bedingt durch den Abbau des Alkohols unterbrochen werden.

Wissensfragen

Alkoholfreies Bier ...

- A ist als Sportgetränk geeignet, da es alle Nährstoffe enthält, die beim Sport verloren gehen.
- B ist aus Gründen der Suchtprävention als Getränk nicht geeignet.
- C kann als Sportgetränk nicht empfohlen werden, da es kein isotonisches Getränk ist.

Wissensfragen

Welche Bedeutung hat Alkohol im Bereich Doping?

- A Alkohol steht nicht auf der Dopingliste, da jeder Sportler um die Gefahren des Alkohols weiß.
- B Da Alkohol einen positiven Einfluss auf die Ausdauerleistung hat, ist er für Ausdauersportarten verboten.
- C Derzeit ist Alkohol für motorisierte Sportarten, Bogenschießen und Karate verboten.

Wissensfragen

Was sollten Trainer und Übungsleiter in Bezug auf Alkoholkonsum im Verein beachten?

- A Sie tragen die Verantwortung bei Fahrten, Aufsicht und im Straßenverkehr.
- B Alkohol fördert gerade nach dem Wettkampf die Teambildung.
- C In Maßen genossen, verkürzt er die Regenerationszeit.

Wissensfragen

Was sollten Trainer und Übungsleiter in Bezug auf Alkoholkonsum im Verein beachten?

- A Alkohol fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen.
- B Sie sind vor allem Kindern gegenüber Vorbilder und sollten ihr Ess- und Trinkverhalten entsprechend anpassen.
- C Alkoholische Getränke gehören zu den Lebensmitteln, sind aber anders zu bewerten als andere Lebensmittel.

Wissensfragen

Welche Folge ist im Zusammenhang mit Alkohol zu beachten?

- A Alkohol erhöht die Körpertemperatur und wirkt damit negativ auf die Ausdauerleistung im Wettkampf.
- B Alkohol liefert schnell viel Energie und kann bei den Sportlern, die ihn vertragen, als Energiequelle genutzt werden.
- C Alkohol führt zum Absinken des Testosteronspiegels und wirkt bei Männern damit negativ auf den Kraftzuwachs.

Wissensfragen

Welche Folge ist im Zusammenhang mit Alkohol zu beachten?

- A Alkohol behindert die Energiebereitstellung und wirkt somit leistungsmindernd.
- B Alkohol verbessert die Reizweiterleitung und kann leistungsfördernd eingesetzt werden.
- C Alkohol verkürzt die Regenerationszeit und kann gerade nach einem schweren Wettkampf getrunken werden.

Wissensfragen

Was ist im Zusammenhang mit Alkohol zu beachten?

- A Blockierende Anspannungen vor einem Wettkampf können gut mit Alkohol reduziert werden.
- B Gruppenzwang und Euphorie nach einem guten Wettkampf können Sportler zum Alkoholkonsum verleiten.
- C Alkohol sollte gerade bei Niederlagen getrunken werden, denn das hebt die Stimmung.

Wissensfragen

Welche körperlichen Parameter entscheiden über die Verträglichkeit von Alkohol?

- A Körperlänge und Anteil an Körperfett
- B Geschlecht und Körpergewicht**
- C Haarfarbe und Uhrzeit

Wissensfragen

Was passiert nicht bei einem erhöhten Alkoholverzehr?

- A Verlängerte Reaktionszeit
- B Abnahme der Sinneswahrnehmung
- C Zunahme der Konzentrationsfähigkeit

Wissensfragen

Welche Wirkung kann ein anhaltender Alkoholkonsum bei Jugendlichen haben?

- A Weder körperlich noch geistig beeinträchtigende Wirkungen sind bekannt.
- B Alkohol verengt die Gefäße und führt dadurch zu einer Minderdurchblutung der Muskulatur.
- C Verminderung der Leistungsfähigkeit.

Wissensfragen

Wie schnell kann man alkoholabhängig werden?

- A Das Trinken zu bestimmten Anlässen macht nicht abhängig.
- B Regelmäßiges Trinken geringer Mengen senkt das Risiko einer Abhängigkeit.
- C Selbst ein einmaliger Missbrauch kann zur Abhängigkeit führen.

Wissensfragen

Ist Alkohol den Drogen zuzuordnen?

- A Nur, wenn er in Getränken mit über 15 Vol. % angeboten wird.
- B Ja, er zählt wie Tabak zu den legalen Drogen.**
- C Er ist ein Lebensmittel und kann somit nicht zu den Drogen gezählt werden.

Wissensfragen

Ist Alkohol gefährlich?

- A Nein, da trockene Alkoholiker bei kleinen Mengen nicht rückfällig werden.
- B Ja, der Alkohol ist in jedem Fall ein Gift.**
- C Nein, wenn er ausschließlich in kleinen Mengen als geschmacksgebende Komponente verwendet wird.

Wissensfragen

Beeinflusst Alkohol das Körpergewicht?

- A Alkohol hat keinen Einfluss auf das Gewicht.
- B Nein, da die Energie im Alkohol nicht genutzt werden kann.
- C Der Alkoholabbau steigert den Appetit und erhöht somit die Nahrungsaufnahme.

Wissensfragen

Welche Gefahren durch Alkoholkonsum bestehen im Straßenverkehr?

- A **Schon kleinste Mengen Blutalkohol beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit.**
- B Alkoholisierte Verkehrsteilnehmer fahren aufgrund der beruhigenden Wirkung des Alkohols meist zu langsam und verursachen dadurch zähfließenden Verkehr.
- C Die Reaktionsgeschwindigkeit erhöht sich, damit erhöht sich das Risiko von Geschwindigkeitsüberschreitungen.

Wissensfragen

Welche alkoholbedingte Langzeiterkrankung kann sich einstellen?

- A** Störungen des Hormonhaushaltes
- B** Fehlstellungen der Gelenke
- C** Hörverlust

Wissensfragen

Welche Personengruppe ist gegenüber Alkohol besonders gefährdet?

- A Schwangere
- B Untergewichtige Menschen
- C Frauen

Wissensfragen

Was passiert bei einem erhöhten Alkoholverzehr?

- A Verlängerung der Reaktionszeit
- B Verkürzung der Reaktionszeit
- C Reaktionszeit bleibt unverändert

Wissensfragen

„Isotonisch“ bedeutet bei Getränken:

- A Es handelt sich hierbei um ein Synonym für Sportgetränke.
- B Die Konzentration wasserbindender Teilchen ist gleich der Teilchenkonzentration im Blut.
- C Das Getränk enthält alle beim Sport verbrauchten Nährstoffe.

Wissensfragen

Was lässt den „Kater“ nach Alkoholkonsum entstehen?

- A Laute Musik
- B Die Wirkung giftiger Fuselalkohole**
- C Energiemangel

Wissensfragen

Koffeinhaltige Getränke ...

- A dürfen im Wettkampf nicht getrunken werden, da Koffein auf der Dopingliste steht.
- B sollten bevorzugt getrunken werden, da sie leistungsfördernd wirken.
- C können einen Einfluss auf die Leistung haben, die Dosis sollte jedoch im Training erprobt werden.

Wissensfragen

Welche Aufgabe hat die Leber im Alkoholstoffwechsel?

- A Verdünnung des Alkohols
- B **Abbau des Alkohols**
- C Sammlung des Alkohols

Wissensfragen

Welchen wissenschaftlichen Namen hat Trinkalkohol?

A Propanol

B Ethanol

C Pyruvat

Wissensfragen

Gibt es eine Menge an Alkohol, die für Menschen grundsätzlich ungefährlich ist?

- A 1 Flasche Bier oder 1 Glas Wein sind stets ungefährlich.
- B Alkohol wird unterschiedlich vertragen, sodass schon kleinste Mengen gefährlich werden können.
- C Als nur geschmacksgebende Komponente ist Alkohol für jeden Menschen ungefährlich.

Wissensfragen

Was passiert mit dem Alkohol im Körper?

- A Er wird wieder vollständig ausgeschieden.
- B Er wird in der Leber eingelagert.
- C Er wird zu energieliefernden Stoffen umgewandelt.

Wissensfragen

Warum wird Alkohol als Zellgift bezeichnet?

- A Die Zellen nehmen den Alkohol auf und platzen.
- B Alkohol löst die Zellmembran auf.
- C Die Funktionstüchtigkeit der Zelle wird durch den Alkohol eingeschränkt.

Wissensfragen

Welche Personengruppen sind durch Alkoholkonsum besonders gefährdet?

- A **Kinder**
- B Senioren über 70
- C Frauen

Wissensfragen

Limonaden sind als Sportgetränk geeignet.

- A **Falsch, sie enthalten zu viel Zucker.**
- B Richtig, denn sie enthalten viel Zucker, der beim Sporttreiben benötigt wird.
- C Richtig, denn sie werden nicht mit Sportbezug beworben.

Wissensfragen

Sportgetränke, auf denen Läufer abgebildet sind, sollten nur bei Ausdauerläufen verwendet werden.

- A Nein, denn die Abbildung zeigt nicht, ob es sich dabei um Männer oder Frauen handelt.
- B Ja, diese Abbildungen sind für Sportgetränke verpflichtend und an gesetzliche Vorgaben gebunden.
- C Nein, denn bei diesen Abbildungen handelt es sich um Werbung – meist ohne direkten Bezug zu einer bestimmten Sportart.

Wissensfragen

Sprudelnde Sportgetränke sind ungeeignet, ...

- A da sie zu einer Übersäuerung führen und damit die Leistungsfähigkeit mindern.
- B wenn sie von Sportlern nicht vertragen werden.
- C da das CO₂ Wasseranteile verdrängt, was zu leistungsmindernden Wasserverlusten führt.

Wissensfragen

Beeinflusst der Alkoholkonsum das Körpergewicht?

- A Alkohol macht Appetit und erhöht so das Risiko für Übergewicht.
- B Die Wirkungen von Alkohol führen nicht zu einer Gewichtszunahme.
- C Nur durch süße Mixgetränke, das heißt durch den Zucker, kann Übergewicht entstehen.

Wissensfragen

Sind Sauerstoff angereicherte Getränke für Sportler besser geeignet als andere?

- A Nein, denn der Sauerstoff verursacht eine Übersäuerung.
- B Ja, denn damit kann ein Sauerstoffmangel ausgeglichen werden.
- C Nein, denn die aufgenommenen Mengen sind zu gering, um einen Einfluss auf die sportliche Leistung auszuüben.

Wissensfragen

Welcher alkoholbedingte Langzeitschaden kann sich einstellen?

- A** Erkrankungen des Nervensystems
- B** Nierensteine
- C** Asthma

Wissensfragen

Wie wird zugesetzter Alkohol auf verpackten Lebensmitteln gekennzeichnet?

- A Die verwendete Art (z. B. Rum, Wein, Likör) wird als Bild auf der Vorderseite der Packung abgebildet.
- B Der verwendete Alkohol ist in der Zutatenliste aufgeführt.
- C Eine Kennzeichnung ist nicht erforderlich.

Wissensfragen

In welchen Fällen ist Mineralwasser als Sportgetränk geeignet?

- A Nie, denn es enthält nicht ausreichend Vitamine.
- B Geeignet für sportliche Belastungen, bei denen nicht viel Energie verbraucht wird.
- C An kalten Tagen, um Sportler zu erfrischen.

Wissensfragen

In welchen Fällen muss auf der Speisekarte im Restaurant ein Alkoholgehalt über 1,2 % ausgewiesen werden?

- A Bei den Getränken**
- B Bei Speisen**
- C Bei flambierten Gerichten**

Wissensfragen

Sind Säfte als Sportgetränke gut geeignet?

- A Nein, da in der Regel der Zuckeranteil zu hoch ist.
- B Nein, denn die Fruchtsäuren führen zur Übersäuerung.
- C Ja, wenn sie über 10 Prozent Zucker enthalten.

Wissensfragen

Eignen sich Kaffee und schwarzer Tee als Sportgetränke?

- A In jedem Fall, denn sie enthalten Koffein und wirken belebend.
- B Eher nicht, denn das Koffein zeigt oft unerwünschte Nebenwirkungen.
- C Nein, denn das enthaltene Koffein steht auf der Dopingliste.

Wissensfragen

In welchen Fällen muss die Zutat Alkohol auf Lebensmittelverpackungen nicht angegeben werden?

- A Verpackte Lebensmittel
- B Getränke
- C Kleinverpackungen (z. B. Schokoladen, Pralinen, Gebäck)

Wissensfragen

Welche Lebensmittel enthalten nicht kennzeichnungspflichtigen Alkohol?

- A Obst-, Branntwein-, Weinessig**
- B Alkopops**
- C Liköre**

Wissensfragen

Welches Mischungsverhältnis ist bei Saftschorlen für Sportler empfehlenswert?

- A Es kommt nur darauf an, dass das Getränk mehr Saft als Wasser enthält.
- B Das Verhältnis Saft zu Wasser sollte 2:1,234 betragen.
- C Der Saftanteil sollte mit der 1- bis 3-fachen Menge Wasser gemischt werden.

Wissensfragen

Kann in reifem Obst Alkohol enthalten sein?

- A** Ja, er entsteht durch Gärung.
- B** Nein, niemals.
- C** Ja, wenn er gekennzeichnet wurde.

Wissensfragen

Welche Getränke enthalten nicht kennzeichnungspflichtigen Alkohol?

- A Milchprodukte wie Kefir und Kombucha**
- B** Alkopops unter 5 Vol. %
- C** Wein unter 7 Vol. %.

Wissensfragen

Welcher Faktor beschleunigt die Aufnahme des Alkohols aus alkoholhaltigen Getränken?

- A** Zusatz von Kohlensäure
- B** Zusatz von Milch
- C** Zusatz von Genusssäuren

Wissensfragen

Welche Getränke gelten üblicherweise als alkoholfrei?

- A Getränke, die vollständig frei von Alkohol sind.
- B Wein mit einem Alkoholgehalt unter 0,5 Vol. %.
- C Getränke mit einem Alkoholgehalt über 0,5 Vol. %.

Wissensfragen

Wie viele Würfelzucker enthält ein Alkopop (0,275 l)?

A 5 Stück

B 10 Stück

C 15 Stück

Wissensfragen

Bei sehr intensiven oder länger als eine Stunde andauernden Belastungen sollten Getränke zugeführt werden. Geeignete Portionsgrößen sind:

- A 60 – 80 ml
- B 125 – 250 ml**
- C 300 – 600 ml

Wissensfragen

Alkohol ist ...

- A nicht zellgiftig.
- B **ein Dopingmittel.**
- C ein Antidepressivum.

Wissensfragen

Dürfen Sportler vor einem Wettkampf Alkohol zu sich nehmen?

- A Ja, das ist vollkommen normal vor einem Wettkampf.
- B Nicht immer: Es gibt spezielle Sportarten, bei denen die Sportler mit Alkohol im Blut nicht starten dürfen.
- C Nein.

Wissensfragen

Wie lange verweilen Säfte, Limonaden, Cola und Co. im Magen, bevor sie an den Darm abgegeben werden?

- A Weniger als 10 Minuten
- B Etwa 30 Minuten
- C **Bis zu 1 Stunde**

Wissensfragen

Ab welchem Wert muss der Alkoholgehalt bei Getränken angegeben werden?

- A Ab 0,2 Vol. %
- B Über 1,2 Vol. %**
- C Ab 0,5 Vol. %

Wissensfragen

Darf man beim Bogenschießen vor einem Wettkampf Alkohol konsumieren?

- A Ja, der Alkohol wird als Zielwasser benutzt.
- B Nur bei Kinder- und Jugendwettkämpfen gilt Alkoholverbot.
- C Nein, das ist eine Sportart, bei der man keinen Alkohol trinken darf.

Wissensfragen

Wie wird der Alkoholgehalt im Lebensmittel angegeben?

- A Vol. %
- B Gramm/Liter
- C Prozent

Wissensfragen

Wie viel Energie enthält 1 g Alkohol?

- A 0 kcal
- B So viel wie Fett, also 9 kcal
- C 7 kcal

Wissensfragen

Unterscheidet sich der Flüssigkeitshaushalt von Kindern von dem der Erwachsenen?

- A Nein, Kinder benötigen keinen Flüssigkeitsausgleich.
- B Ja, Kinder brauchen bei einem Anstieg der Körpertemperatur weniger Flüssigkeit als Erwachsene.
- C Ja, Kinder brauchen bei einem Anstieg der Körpertemperatur einen frühen Flüssigkeitsausgleich.

Wissensfragen

Bitte schätzen Sie einmal, wie viel Gramm Alkohol in einem 0,5 l ColaBierMix mit 2,5 Vol. % stecken?

Tipp: 1 ml Alkohol wiegt ca. 0,8 g

A 12,5 Gramm

B 7,5 Gramm

C 10,0 Gramm

Wissensfragen

Wie viele Bundesbürger trinken keinen Alkohol?

A 7 bis 12 Prozent

B Etwa 20 Prozent

C 1 bis 3 Prozent

Wissensfragen

Gibt es Unterschiede im Alkoholkonsum?

- A Nein, Frauen und Männer trinken gleich viel.
- B Ja, Erwachsene jüngeren und mittleren Alters trinken mehr als ältere Menschen.
- C Ja, Menschen im Ruhestand trinken wesentlich mehr Alkohol als Berufstätige.

Wissensfragen

Wie viel Alkohol nehmen Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren durchschnittlich pro Woche zu sich?

- A Mädchen und Jungen jeweils 10,5 g (ca. 1 Flasche Bier-Mix)
- B Mädchen 6,1 g ($\frac{1}{2}$ Flasche Bier-Mix) und Jungen 12,9 g (1,3 Flaschen Bier-Mix)
- C Mädchen 9,8 g (1 Flasche Bier-Mix) und Jungen 25,9 g (2 $\frac{1}{2}$ Flaschen Bier-Mix)

Wissensfragen

Die Zeit, bis aufgenommene Flüssigkeiten und deren Bestandteile dem Körper zur Verfügung stehen, ist abhängig ...

- A von der Anzahl gelöster Teilchen in der Flüssigkeit.
- B von der Anzahl gebundener Teilchen in der Flüssigkeit.
- C vom Wetter.

Wissensfragen

Softdrinks haben ...

- A einen geringen Gehalt an Mineralstoffen.
- B einen geringen Gehalt an Zucker.
- C einen geringen Gehalt an Wasser.

Wissensfragen

Welches alkoholische Getränk enthält den meisten Alkohol?

- A 4 cl Wodka (40 Vol. %)
- B 0,125 l Wein (13 Vol. %)
- C 0,5 l Bier (5 Vol. %)

Gleicher Alkoholgehalt bei

Bier 0,25 l – Schnaps 0,04 l – Wein 0,125 l

Wissensfragen

Wie viel Alkohol ist in einem Alkopop enthalten?
(1 Schnaps = 2 cl)

- A** So viel wie in einem Glas Schnaps.
- B** So viel wie in zwei Gläsern Schnaps.
- C** So viel wie in drei Gläsern Schnaps.

Wissensfragen

Wie hoch ist der Blutalkoholwert eines Mädchens (1,60 m/55 kg), das in einer Stunde zwei Alkopops (je 275 ml mit 5,5 Vol. %) getrunken hat? (Gegebenenfalls schätzen)

A 0,8 Promille

B 1,0 Promille

C 0,2 Promille

Berechnung des Alkoholgehalts im Blut

$$\text{Blutalkoholgehalt} = \frac{\text{Getrunkenener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,6}$$

Wissensfragen

Ab welchem Gehalt an Magnesium darf man Mineralwasser als „magnesiumreich“ bezeichnen?

- A mehr als 50 mg Magnesium pro Liter
- B mehr als 200 mg Magnesium pro Liter
- C 0,0 Promille

Wissensfragen

Leitungs- und Mineralwasser ...

- A sind für Sportler mit geringer Belastungsintensität sowie -dauer sehr gut als Flüssigkeitsersatz geeignet.
- B sind auch bei Ausdauerbelastungen über Stunden sehr gut geeignet.
- C liefern viel Energie in Form von Kohlenhydraten.

Wissensfragen

Hypertone Getränke ...

- A entziehen dem Körper Wasser während der Verdauung.
- B sind als Durstlöscher beim Sport immer geeignet.
- C wirken sich in hohen Mengen getrunken nicht auf das Körpergewicht aus.

Wissensfragen

Zu den isotonischen Getränken gehören ...

- A Softdrinks.
- B Kakaogetränke (3,5 % Fett im Milchanteil).
- C Saftschorlen (1 Teil Saft : 3 Teile Wasser).

Wissensfragen

Welche Getränke sind bei intensiver Belastung ein idealer Durstlöscher?

A Verdünnte Säfte

B Softdrinks

C Kaffee

Wissensfragen

Gibt es Unterschiede im Alkoholkonsum?

- A Nein, Frauen und Männer trinken gleich viel.
- B **Ja, Frauen trinken weniger als Männer.**
- C Ja, Frauen trinken mehr als Männer.

Wissensfragen

Darf man mit 14 Jahren Alkopops trinken?

- A Ja, wenn Jugendliche nicht allein trinken.
- B Ja, denn bei diesen Getränken kann der Alkohol nur schwer herausgeschmeckt werden.
- C Nein, das Jugendschutzgesetz besagt, dass Alkopops erst ab 18 Jahren konsumiert werden dürfen.

Wissensfragen

Hypotone Getränke ...

- A sind nicht geeignet, um den Wasserverlust nach dem Sport schnell zu ersetzen.
- B sind sehr gut geeignet, um den Wasserverlust nach dem Sport schnell zu ersetzen.
- C sind unter anderem Malzbier, Eistee und Energydrinks.

Wissensfragen

Wie hoch war 2012 der Alkoholverbrauch je Bundesbürger?

A 9,5 Liter

B 20 Liter

C 1,1 Liter