

# 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

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 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

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 CO<sub>2</sub> 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**

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

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

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**

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**

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**

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**

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 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

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.