



**Gezielte Koffein Einnahme für den Extraschub**

# LEISTUNGSSTEIGERUNG DANK KOFFEIN?

*Viele Sportlerinnen und Sportler nehmen bei Wettkämpfen neben Flüssigkeit auch Koffein zu sich. Kann man mit Koffein tatsächlich die Leistung steigern?*

TEXT: MARIUS STAHLBERGER

74

Koffein ist seit Jahren eine kontrovers diskutierte Substanz. Bis Ende 2003 stand Koffein daher noch auf der Dopingliste. Mittlerweile existiert aber keine Einschränkung mehr bezüglich Koffein-Konsum, da Koffein eines der ältesten Genuss- und Arzneimittel ist und sich die Einnahme von Kaffee, Schokolade oder Tee (alles koffeinhaltige Nahrungsmittel) in der Gesellschaft an breiter Front durchgesetzt hat. Das müssen Sie beim Koffein-Konsum beachten:

**Wirkung des Koffeins:** Unbestritten ist, dass Koffein bei vielen Menschen eine leistungsfördernde Wirkung besitzt. Koffein steigert die Aufmerksamkeit, hellt die Stimmung auf und lässt die Müdigkeit vergessen. Neben der Stimulierung des Nervensystems wird zudem die Fettverbrennung verbessert und allgemein eine bessere Energiebereitstellung erzielt. Weil die Wirkung des Koffeins auch von anderen Inhaltsstoffen des jeweiligen Lebensmittels abhängig ist und z. B. im Kaffee der genaue Koffeingehalt nur schlecht eingeschätzt werden kann, wird bei wissenschaftlichen Studien meist mit reinem Koffein gearbeitet.

**Die ideale Dosis:** Eine Leistungssteigerung ist bei Koffeindosen von 1–6 mg/kg Körpergewicht bereits wahrscheinlich, wobei ab 3 mg/kg Körpergewicht ein Plateau-Effekt beobachtet wird, ab dem die Wirkung deutlich abflacht. Koffeindosen ab 6 mg/kg Körpergewicht führen häufig zu stressähnlichen Symptomen mit Zittern, Unruhe, unregelmässigem Puls, Herzrasen und Kopfschmerzen. Auch Schlafstörungen sind zu beobachten. Im Wettkampf belastet eine «Überdosis» zudem häufig auch den Verdauungsapparat.

**Da steckt Koffein drin:** Bei einem 70 kg schweren Mann wird wie erwähnt eine Leistungssteigerung bei rund 100–200 mg Koffein erwartet. Eine Tasse Kaffee enthält je nach Zubereitung zwischen 50 bis 150 mg Koffein, eine Tasse Tee 20–50 mg, eine Dose Energy Drink (250 ml) rund 80 mg und ein Coca Cola (250 ml) 25 mg. Auch Schokolade enthält Koffein, eine Tafel dunkle Bitterschokolade bis zu 70 mg, eine Tafel Milkschokolade rund 15 mg. Im Sport werden für eine kontinuierliche Koffeinzufuhr sowohl diverse Sportgetränke wie auch Sportgels mit Koffein angeboten (Powerbar-Beutel z. B. 50 mg). Auch spezielle, hochkonzentrierte Koffein-Ampullen sind im Einsatz (z. B. Sponser Activator mit 160 mg/Ampulle oder die neuen Red Bull Shots mit 80 mg/Shot).

**«Peak» nach einer Stunde:** Die belebende Wirkung von Koffein nimmt man erst rund eine halbe Stunde nach der Einnahme wahr. Das Maximum an Wirkung entfaltet sich nach rund einer Stunde, nach 2 bis 3 Stunden lässt der Effekt wieder nach.

**Verschiedene Koffein-Sorten:** Das Koffein in vielen Gels stammt von der Guarana-Beere, beim Espresso kommt es von der Kaffeebohne, bei der Schokolade von der Kakaobohne. Weitere Koffeinquellen sind die Kolanuss (Coca Cola), die Mateblätter oder Teepflanzen. Welche Koffeinsorte welche Wirkungen erzielt, ist nicht genau erforscht, hängt von den weiteren Inhaltsstoffen des Lebensmittels ab und ist auch individuell stark unterschiedlich.

**Geringere Wirkung bei Kaffee-Trinkern:** Wer oft Kaffee trinkt, profitiert weniger von der Wirkung

des Koffeins. Manche Sportler setzen deshalb einige Wochen oder Monate vor dem Wettkampf den Kaffeekonsum ab, um am «Tag X» mit Espresso oder Coca Cola vom Leistungsschub profitieren zu können.

**Kohlensäure vermeiden:** Coca Cola als Koffein-Quelle wird in Wettkämpfen häufig nicht wie aus dem Laden eiskalt und mit viel Kohlensäure getrunken, sondern lauwarm und ohne Kohlensäure. Der Grund: Die Kohlensäure stösst auf und kalte Getränke belasten den Verdauungsapparat.

**Koffein-Tabletten:** Koffein kann auch per Tablette zugeführt werden. Eine Tablette enthält 40 mg Koffein. 22 Tabletten kosten in der Apotheke 11.50 Franken.

**Aufgepasst!** Kindern unter 12 Jahren wird der Koffeinkonsum nicht empfohlen. Gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung dürfen koffeinhaltige Spezialgetränke (wie Energy-Drinks) höchstens 32 mg Koffein pro 100 ml enthalten

**Unbedingt ausprobieren!** Wie bei allen Supplementen gilt auch beim Koffein: unbedingt vorher ausprobieren. Machen Sie Selbsttests und versuchen Sie herauszufinden, welche Koffeindosis in welchem Moment den gewünschten Kick verschafft!

Quelle: Faktenblatt von Antidoping Schweiz  
www.antidoping.ch (> Prävention > Faktenblätter)