

COFFEE TO WIN?

KOFFEIN IST EIN ECHTER LEISTUNGSSTEIFERER,
ABER SOLLTE MAN ZUM ESPRESSO ODER ZUM SPORTSUPPLEMENT GREIFEN?

Martina Baldauf

Koffein ist die weltweit am häufigsten konsumierte pharmakologische Substanz und der Hauptwirkstoff des Kaffees – dem inoffiziellen Grundnahrungsmittel eines jeden ambitionierten Radlers. Als eines der wohl bestuntersuchten Supplemente im (Ausdauer-) Sport ist sein Einsatz zur Leistungsoptimierung durch gute wissenschaftliche Evidenz gestützt. Außer in der Kaffeebohne ist Koffein auch in anderen Pflanzen (Tee, Mate, Kakao, Guarana, Kolanuss) und in den aus ihnen gewonnenen Lebensmitteln enthalten. In der Sporternährung stehen außerdem koffeierte Supplemente wie Gels, Riegel, Getränke, Shots uvm. zur Verfügung.

Soweit so gut, aber was am Koffein und dessen Wirkung ist nun ECHT beziehungsweise eben NICHT? Die Kontrahenten steigen in den Ring – der Kampf ist eröffnet – dingdingding.

RUNDE 1 – DIE HERKUNFT:

In den anfangs aufgezählten koffeinhaltigen Lebensmitteln kommt Koffein natürlich vor. Als beigesetzte Substanz kann es aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen, aber auch – und das ist inzwischen hauptsächlich üblich – industriell hergestellt werden. Somit ein Unentschieden nach der ersten Runde.

RUNDE 2 – DIE WIRKUNG:

Koffein ist ein Stimulans und hat eine wohlbekannte anregende Wirkung. Es steigert die Konzentration und Aufmerksamkeit und beseitigt Müdigkeitsercheinungen. Beim Kunstturnen am realen Barren ebenso wie bei der rhythmischen Fingergymnastik an der Tastatur des nicht minder fordernden Bürosports.

Seine höchste Blutkonzentration erreicht es nach 30-60 Minuten und die leistungssteigernde Wirkung hält ca. 3-6 Stunden an (dann fällt die Konzentration auf etwa die Hälfte des Maximalwertes ab).

Achtung: Besonders bei Hitze kann Koffein den Kreislauf belasten!

Die Anwendung:

Somit macht es Sinn, in folgenden Situationen über den Einsatz von Koffein nachzudenken:

- Ausdauerwettkämpfe bzw. Spilsport mit einer Dauer über 20 Minuten
- Hochintensive Belastungen von 1-20 Minuten Dauer

Die Dosierung:

vor dem Rennen:



während des Rennens:



oder auch in kleinen Dosen über die gesamte Wettkampfdauer

Die Darreichungsform:

Im Sport empfiehlt sich der Einsatz von koffeinierten Supplementen, weil diese genau definierte und exakt dosierte Koffeinmengen beinhalten – meist 75 mg bzw. die doppelte Dosis von 150 mg. Der Koffeingehalt von natürlichen Lebensmitteln ist hingegen sehr variabel. So kann er beispielsweise bei 150 ml Kaffee zwischen 80 und 150 mg schwanken. Da kann es schon mal sein, dass man nach einem doppelten Espresso, der sonst immer angenehm anregend wirkt,



gefühl durch einen Tunnel rauscht, obwohl kein Tunnel da ist. In einer Wettkampfsituation ist das ein zu heißes Pflaster. Doch auch bei Supplementen gilt das ungeschriebene Gesetz, alles zuvor im Training auszuprobieren und seine eigenen Grenzen zu kennen bzw. kennen zu lernen. Auf den Renner gebracht: die Wirkung des Koffeins ist echt. Als passionierte Espresso-Konsumentin darf ich einwerfen: manchmal auch echt zu viel. Es steht somit 2:1 für ECHT.

RUNDE 3 – DIE LEISTUNG:

Koffein kann als Stimulans durch die reduzierte Wahrnehmung von Müdigkeit, Belastung und Schmerzen auch die körperliche Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Die weitaus interessanteren Fragen sind folgende: Ist die Leistung, die man durch den Einsatz selbiger Substanz erbracht hat, echt? Wäre sie ruhmvoller und ehrenhafter, wenn man sie sich ohne Supplemente erkämpft hätte? Der Brückenschlag zum Doping liegt nicht fern – wo sind hier die Grenzen, wann ist die Leistung echt, und wann nicht mehr (und wird sie einem demnach wieder aberkannt)?

Diese Fragen zu beantworten obliegt wohl jedem Sporttreibenden selbst. Somit erneut ein Unentschieden in Runde 3.

RUNDE 4 – DIE PERSÖNLICHKEIT:

Zu guter Letzt die wohl komplexeste Frage von allen: Ist man „man selbst“ und „echt“, nachdem man ein Stimulans wie Koffein konsumiert hat?

Der Kampf wurde leider während der letzten Runde unterbrochen, da ein weiterer – zugegeben fantastischer und original italienischer – Espresso doppio der Autorin ein Beantwortungs-K.O. gegeben hat. Immer dieser Espresso doppio ultimativo.



Martina Baldauf BSc MSc ist als ausgebildete Biologin und Ernährungswissenschaftlerin im Bereich der Sporternährung (Beratung, Vorträge, Workshops, Medienarbeit) selbstständig tätig. www.sportkost.at

Foto: Sebastian Marko