

## Sport und Kaffee ↔ Kaffee und Sport?

Als populärste Droge der Welt betrachtet, wird Koffein seit hunderten von Jahren verwendet, um über Kaffee und Tee jeden Morgen Millionen zu wecken.



Das bekannteste legale Aufputschmittel mit dem aromatisch bitteren Geschmack und dem würzig-markanten Geruch wurde von Sportwissenschaftlern unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse fielen äußerst überraschend und sehr erfreulich für die beliebte Kaffeebohne aus.

In einer Studie stellten australische Forscher fest, dass der starke Muntermacher nicht nur morgendliche Müdigkeit vertreibt, sondern auch in Sachen Sport eine Reihe positiver Effekte bewirkt. So hilft der Wirkstoff Koffein nicht nur dabei die Kohlenhydratspeicher zu schonen und stattdessen Körperfett zu verbrennen. Er soll sogar die Ausdauer und die Reaktionsfähigkeit der Muskeln erhöhen und die Kondition verbessern!

Auf seine Wirkung getestet wurde die schwarze Substanz an der Performance von Radfahrern. Wie sich herausstellte konnten die Versuchskaninchen schon nach dem Konsum einer kleinen Menge Kaffee um ein Drittel länger kräftig Gas geben. Dabei werden offensichtlich die Fettresorts angezapft und die Kohlenhydratspeicher bleiben unangetastet, was sich entsprechend auf der Waage bemerkbar macht.

Eine weitere Qualität, die dem Kaffee eigen ist, wurde von einem Forscherteam von der University of Georgia, USA entdeckt. Bei starkem Muskelschmerz, der durch sportliche Betätigung hervorgerufen wurde, hilft Kaffee als schmerzstillendes Tonikum. Ob es im Gehirn oder direkt in den Muskeln wirkt, ist noch offen. Es gibt jedoch einige Ansätze: Möglicherweise beeinflusst Koffein die Entwicklung von Substanzen, die bei Muskelkontraktionen entstehen und für die Schmerzen mit verantwortlich sind. Ein weiterer Erklärungsversuch, der ins Kalkül gefasst wurde, ist die Hemmung des Moleküls Adenosin, welches als Art „Drehzahlbegrenzung“ in unserem Körper wirkt.

Die dehydrierende Eigenschaft von Kaffee, die einem viel Flüssigkeit entzieht, welche gerade im Sport sehr dringend gebraucht wird, zerstreuen die Experten. Da diese negative Reaktion erst bei hoher Dosierung erfolge, könne sie außen vor gelassen werden. Positive Effekte in der Ausdauer machen sich hingegen schon nach einer Tasse der herben Köstlichkeit bemerkbar!

