

**Sondermeldung**

**3. Juli 2017**

**Zeichen**

**Kaffee und Sport –  
das sagt die Wissenschaft**

**3.417**

mit Sportmediziner Prof. Winfried Banzer

**Service:**

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen zur Verfügung: Telefon 0 64 21 / 2 93 – 1 40.

Das abgebildete Foto steht zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit dem Presstext zur Verfügung. Es kann per E-Mail angefordert werden unter: [heike.stahlhut@dgk.de](mailto:heike.stahlhut@dgk.de)

Weitere Pressemeldungen finden Sie auch im Internet unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140  
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

# Kaffee und Sport – das sagt die Wissenschaft

Jetzt kämpfen die Radrennfahrer der Tour de France wieder um den Sieg. Das bedeutet, drei Wochen lang fast jeden Tag auf dem Fahrrad hunderte Kilometer zu fahren, über Kopfsteinpflaster, durch die Berge, bei Hitze, Kälte oder Regen. Für ihre Höchstleistungen müssen die Spitzensportler auf viele Dinge verzichten und genau aufpassen, was sie essen und trinken. Auf ein Getränk, das jeden Tag Millionen Menschen genießen, müssen sie aber glücklicherweise nicht verzichten: Kaffee.



Foto: Gianfranco Bella – Fotolia.com

(dgk) Viele Menschen trinken morgens gerne erst einmal eine Tasse Kaffee, um richtig in Schwung zu kommen. Diesen Effekt können auch Sportler gezielt für sich nutzen: Studien weisen darauf hin, dass Kaffee bzw. das darin enthaltene Koffein die Wachheit, Aufmerksamkeit und Stimmung beim Training verbessert, was zur Verbesserung des Leistungsvermögens beitragen kann.

„In Bezug auf Sportler gibt es dazu eine ganze Reihe von Untersuchungen“, erklärt Professor Winfried Banzer, Sportmediziner am Institut für Sportwissenschaften der Goethe Universität in Frankfurt am Main. „Vor allem Ausdauersportler, Radfahrer, Schwimmer, Triathleten nutzen die Wirkungen des Koffeins für ihren Sport.“

Koffein trägt laut Untersuchungen außerdem dazu bei, dass bei starken Anstrengungen das Gefühl der Erschöpfung später einsetzt – was die Leistungsfähigkeit ebenfalls positiv beeinflussen kann.

## **Flüssigkeitshaushalt: Kaffee wirkt ähnlich wie Wasser**

Aber entziehen Kaffee oder Koffein dem Körper nicht Wasser? Das wäre fatal, da für Spitzenathleten die Flüssigkeitsbilanz ein wichtiges Thema ist. Schließlich führt eine Dehydrierung zur Leistungsminderung.

„Dass Kaffee entwässernd wirkt, ist ein Mythos,“ so Banzer. „Die frühere Vermutung ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen widerlegt. Im Gegenteil: Man kann mittlerweile sogar davon ausgehen, dass Kaffee zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt beiträgt.“

Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass sich die Wirkung von Kaffee auf den Wasserhaushalt kaum von der von Wasser unterscheidet. Wer Kaffee trinkt, scheidet bis zu 84 Prozent der aufgenommenen Flüssigkeit innerhalb eines Tages wieder über den Urin aus. Wer reines Wasser trinkt, scheidet bis zu 81 Prozent aus – ein vernachlässigbarer Unterschied. Kurzzeitig erhöht Koffein zwar die Filterfunktion der Nieren, sodass mehr Urin gebildet wird. Dieser Effekt lässt aber schnell wieder nach. Koffeinhaltige Getränke können daher durchaus in die tägliche Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen werden.

Das gilt auch für Sportler: In einer Studie wurde nachgewiesen, dass es zu keinem erhöhten Flüssigkeitsverlust beim Sport durch die Einnahme von Koffein kommt. Eine andere Untersuchung zeigte, dass weder Koffein noch Kaffee – in moderaten Mengen genossen – eine Auswirkung auf den Wasserhaushalt oder die Wärmeregulation von Sportlern hat.

### **Kaffee und Herz-Kreislauf-System**

Und wie verträgt sich das Herz-Kreislauf-System, das bei sportlichen Aktivitäten besonders gefordert ist, mit Kaffee? Hier gab es lange Zeit Vorurteile. Doch auch da ist laut Banzer nichts dran: "Es gibt sogar Untersuchungen, die einen Beleg dafür liefern, dass Kaffee und auch Koffein eine Art Schutzeffekt auf das Herz-Kreislauf-System ausüben. Natürlich gilt auch hier, wie bei anderen leckeren Sachen: Die Menge macht es. Drei bis fünf Tassen Kaffee pro Tag sind für gesunde Menschen völlig unbedenklich."

Viele weitere Informationen rund um das Thema Kaffee und Gesundheit sowie aktuelle Studien dazu finden Interessierte unter [www.kaffee-wirkungen.de](http://www.kaffee-wirkungen.de)