

KAFFEETRINKER HABEN POWER

KAFFEE & KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



KAFFEETRINKER

FLÜSSIGE POWER IN DER TASSE – FÜR HOBBY- UND PROFISPORTLER:

- Sportler nutzen Koffein vor dem Training oder Wettkampf schon lange zur Leistungssteigerung. Denn viele wissenschaftliche Studien belegen: Koffein und koffeinhaltiger Kaffee steigern die körperliche Leistung.
- Besonders effektiv ist der Einsatz von Koffein im Ausdauersport – wie Radfahren, Rudern oder Laufen.
- Schnell mal durchstarten: Neuere Ergebnisse zeigen, dass Koffein auch bei kurzzeitigen Höchstleistungen wirken kann – also z.B. im Kraft- und Mannschaftssport.
- Spannend ist, dass bereits moderate Koffein-Dosen – beispielsweise zwei Tassen Kaffee oder 200 mg Koffein die Leistung verbessern können und dass es keinen Unterschied macht, ob Koffein als Tablette oder z.B. als Kaffeegetränk eingenommen wird.
- 1:0 für Kaffee gegen Koffeintablette: Ist das Koffein in einer Flüssigkeit gelöst (z.B. im Kaffee), wird es am schnellsten vom Körper aufgenommen.



SCHLECHTE FLÜSSIGKEITSBILANZ? KAFFEE-MYTHOS ENDLICH VERABSCHIEDEN!

Sportler müssen – genauso übrigens wie die Allgemeinbevölkerung – keine Angst um ihren Flüssigkeitshaushalt haben, wenn sie Kaffee trinken. Denn Kaffee darf zum täglichen Flüssigkeitsbedarf hinzugezählt werden, wenn er in Maßen getrunken wird – das belegen zahlreiche Untersuchungen.



HABEN POWER

FÜR SPORTLER WICHTIG ZU WISSEN: SO KANN KOFFEIN WIRKEN



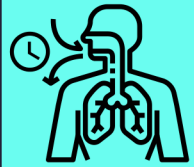
Erschöpfung setzt
später ein



Schmerzen
können gelindert
werden



Die subjektive
Bewertung der
Anstrengung wird
positiv beeinflusst



Das Atemminuten-
volumen wird
verbessert

WIE FUNKTIONIERT'S?

Diese Effekte kommen vor allem dadurch zustande, dass das Koffein dem körpereigenen Adenosin entgegen wirkt, welches uns eigentlich müde machen würde.

DOSIERUNG VON KOFFEIN? DAS SAGEN OFFIZIELLE GREMIEN

Einzeldosen von bis zu 200 mg Koffein – das sind etwa 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht (mg/kg KG) – sind für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung unbedenklich.

Konkret für Sportler bedeutet dies:

Die gleiche Menge Koffein – also 200 mg – ist ebenso unbedenklich, wenn sie weniger als zwei Stunden vor intensiver körperlicher Betätigung aufgenommen wird.

LITERATUR (AUSWAHL):

Astornino, T.A. & Roberson, D.W. J Strength Cond Res, 24(1):257-65, 2010
Carvalho, A. et al. Sports Medicine, 2022
Duncan, M.J. et al. J Sports Med Phy Fitness, 52(3):280-57, 2012
EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), EFSA
Journal, 9(4):2053, 2011.doi:10.2903/efsa.2011.2053

Goldstein, E.R. et al. Journal of the Intern Society of Sports and Nutrition, 7:5, 2010
Hodgson, A.B. et al. PLOS ONE, 8(4):e59561, 2013
Wang, Z. et al. Nutrients, Volume 15, 2022
Zheng, X. & Hasegawa, H. Pharmacol Biochem Behav, 140:82-9, 2016



EUROPEAN NUTRITION ASSOCIATION

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



Herausgeber:
European Nutrition Association (ENA)
Via Golfo dei Poeti 1/A,
43126-Parma
Italien

In Zusammenarbeit mit:
Deutscher Kaffeeverband e.V.
Steinhöft 5-7
20459 Hamburg
Deutschland