

Norbert Schlepp
Anti-Doping-Beauftragter im LVN
Rosenweg 6
32457 Porta Westfalica

Training oder lieber koffeinhaltige Energydrinks?

Liebe Freundinnen und Freunde des sauberen Sports,

Sie alle kennen die Verbotsliste der WADA, wahrscheinlich in der Fassung der deutschen Übersetzung der NADA, abzurufen im Internet auf der Homepage der NADA unter

<https://www.nada.de/medizin/im-krankheitsfall/verbotene-substanzen-und-methoden/>

Sie wissen, dass darin alle Substanzen aufgelistet sind, die für Sportler innerhalb oder außerhalb eines Wettkampfs verboten sind. Wenn Sie sich die aktuelle Liste anschauen und darin nach der Substanz "Koffein" suchen, werden Sie nicht fündig. Der Inhaltsstoff, den wir alle im Kaffee so schätzen, ist heute nicht mehr verboten.

Doch das war in der Vergangenheit nicht immer so. Noch bis 2004 war Koffein ab einer bestimmten Konzentration verboten und fester Bestandteil der Verbotsliste. Zweifel an den Auswirkungen des Koffeins auf die Leistungsfähigkeit eines Sportlers führten dann zur Streichung aus der Verbotsliste.

Gleichwohl hält sich das hartnäckige Gerücht, Koffein steigere das Leistungsvermögen, wecke neue Energien und wirke erfrischend und vertreibe die Müdigkeit. Insbesondere die Hersteller sog. Energy-Drinks oder Softdrinks wie Coca-Cola® oder Red Bull® (250 ml. dieser Drinks enthalten 80 mg. Koffein!) befeuern dieses Gerücht und verbreiten Werbeslogans, mit denen sie bei den Konsumenten die Hoffnung zu erwecken suchen, das Getränk würde Energiereserven freimachen, ihnen würden gleichsam "Flügel verliehen". Sie alle kennen diese Slogans und glauben vielleicht mehr oder weniger daran.

Die Zeitschrift "Doping" hat diese Gerüchte in ihrer Ausgabe 3/2018 auf den Seiten 146 ff. aufgegriffen und ist ihnen nachgegangen. Sie hat dazu einen Test durchgeführt, in dem sie für Probanden Alltagssituationen simuliert hat, die einmal mit und einmal ohne vorherigen Koffeingenuss absolviert werden mussten. Dazu mussten die Teilnehmer in regelmäßigen Abständen über längere Zeiträume eine Treppe mit 52 Stufen bewältigen, zunächst ohne Last nur mit dem eigenen Körpergewicht und danach mit einer Zusatzlast von 12 kg. Die Treppe war einmal nach Einnahme eines koffeinfreien Getränks zu besteigen und dann nach Verzehr einer 500 ml Dose Coca-Cola® und einer Dose Red Bull®. Nach jeder Treppe wurden die Herzfrequenz, der Blutdruck und das Laktatverhalten gemessen. Das Ergebnis muss alle Koffeingläubigen überraschen: Die Unterschiede bei den Blutdrücken und Herzfrequenzen waren mit zunehmender Koffeinkonzentration nicht signifikant verändert, und zwar sowohl bei den Versuchen mit Zusatzbelastung als auch bei denen ohne Belastung. Gleiches gilt auch für das Laktatverhalten. Kein Proband hatte den Eindruck, als wäre er nach dem Genuss der Energy-Drinks die Treppe hinaufgeflogen, keinem waren "Flügel" gewachsen.

Ich empfehle deshalb: Seien Sie kritisch bei der Übernahme medienwirksamer Anpreisungen in Getränken oder Nahrungsergänzungsmitteln. Der von der Zeitschrift "Doping" durchgeführte Versuch spricht Bände! Die Einnahme von Koffein ist zwar nicht (mehr) unzulässig, wenn Sie aber Ihre Leistung steigern wollen, sollten Sie mehr Ihren Trainingseinheiten vertrauen als dem Verzehr von Energydrinks.

Norbert Schlepp

Anti-Doping-Beauftragter im LVN