

# Koffein im Training

Koffein ist eine stimulierende Droge. So viel vor weg. Doch wie genau wirkt sich Koffein auf unseren Organismus aus und kann es etwa sogar die Leistungsfähigkeit im Sport steigern? Eins ist klar: In gewissem Maße kann die Leistung durch Koffein gesteigert werden. Nicht umsonst stand Koffein lange auf der Dopingliste und wird bis heute noch bei zu hohen Dosierungen beanstandet.

## Was bewirkt Koffein im Körper?

Für das Training lässt sich folgendes als wichtig abkapseln: Wird unser Körper physisch beansprucht, muss auch unser Gehirn entsprechend arbeiten. Dabei wird Adenosin freigesetzt. Dieses Adenosin dockt an entsprechenden Rezeptoren in unserem Gehirn an und soll uns vor Überanstrengung schützen. An sich ist das natürlich sinnvoll, schützt es im Alltag doch vor Überarbeitung und Verletzung. Brauchen wir hier uns jetzt Leistung kann dies sich aber als hinderlich erweisen. Hier kommt das Koffein ins Spiel. Koffein ist von seiner Struktur her in der Lage an den selben Rezeptoren, wie das Adenosin anzudocken. So werden die Kanäle für das Adenosin blockiert und wir bekommen nicht das Gefühl der Überanstrengung.

## Aber...

Wie schön wäre es, wenn es das Wort aber nicht gäbe. Aber leider ist das Koffein jetzt kein Wundermittel zur absoluten Leistungssteigerung. Warum?

### 1. Koffein erhöht nicht die reelle Leistungsfähigkeit

Koffein ist kein Nährstoff und kein Hormon, dass Ihren Muskeln zu besonderer Leistungsfähigkeit verhilft. Es verhindert nur, dass Ihre Leistungsfähigkeit durch den körpereigenen „Überanstrengungsschutz“ eingeschränkt wird. Mit ausreichend Schlaf und Regeneration können Sie ähnliche Ergebnisse erzielen, da durch ausreichend Erholung die Adenosin Produktion nicht so hoch ausfällt.

### 2. Das Tief nach dem Hoch

Wird das Koffein wieder abgebaut, hat sich bereits viel Adenosin angestaut, dass sprichwörtlich nur darauf wartet, die freigewordenen Rezeptoren wieder zu besetzen. So fühlen Sie sich unter Umständen nach dem Training oder am Abend doppelt so müde wie üblich.

### 3. Der Gewöhnungseffekt

Setzen Sie Koffein zu häufig und intensiv ein, brauchen Sie immer stärkere Dosen und fühlen sich ohne Koffein vielleicht gar nicht in der Lage zu trainieren.

Fazit: Koffein ist optimal um sich an einem verregneten Abend mit Müdigkeit in den Knochen zu einem intensiven Training zu motivieren und entsprechende Energie dazu zu haben. Für den Dauereinsatz ist es jedoch ungeeignet.