

Doping mit Kaffee klappt im Sport

Eine Metaanalyse hat jetzt die Auswirkungen von zwei Tassen Kaffee auf Sport und Training untersucht. Die Studien liefen von 2004-2018. Meist wurden junge Männer untersucht. Durchgehend zeigten sich positive Effekte von Kaffee auf Ausdauer und Kraft.

Zehn Studien ergaben, dass Sportler mit Koffein höher springen (Effektstärke, ES: 0,17). Neun Studien zeigten, dass Sportler nach zwei Tassen Kaffee schneller rennen, radeln und rudern (ES:0,41).

Die günstigsten Auswirkungen ergaben sich auf die Ausdauer (ES: 0,22-0,61). Auch auf die Muskelkraft führt Koffein zu einer Leistungssteigerung ES (0,16-0,20). Den Sportlern ist natürlich die Leistungssteigerung durch Koffein sehr wohl bekannt. In dreiviertel aller Urinproben im Rahmen dieser Studie zeigte sich, dass Sportler Koffein als Stimulanz eingesetzt hatten. Es ist bemerkenswert, dass Koffein seit 2004 von der Liste der illegalen Dopingmittel gestrichen wurde.

Br. J Sports Med 2019;

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100278>