

News Juni 2009

Sportmedizin: Kaffee hilft gegen Muskelkater

Koffein dämpft den Muskelkater: Eine US-Studie zeigt, dass der anregende Koffeewirkstoff den Schmerz besser bekämpft als Tabletten.

Die Sache kann einem schon den Spaß am Sport vergällen: Endlich rafft man sich wieder einmal zum Training auf, und dann macht am nächsten Tag der Muskelkater jede Bewegung zur Qual. An sportliche Aktivität ist dann erstmal nicht zu denken. Trainingsopfer können aber von einer überall erhältlichen, legalen Droge profitieren: Koffein.

In einer kleinen Studie mit neun Studentinnen fanden Victor Maridakis und seine Kollegen von der University of Georgia heraus, dass zwei Tassen Kaffee bestehende Muskelschmerzen um 48 Prozent dämpfen können.

Geringeres Schmerzempfinden

Für ihren Versuch ließen sie die jungen, untrainierten Frauen zunächst ein Sportprogramm absolvieren, das ihnen einen gehörigen Muskelkater bescherte. Einen und zwei Tage später sollten die Probandinnen erneut trainieren. Teilnehmerinnen, die eine Stunde zuvor Koffein konsumiert hatten, bewerteten den Schmerz während der intensiven Übungen als nur halb so stark wie jene, die nur ein Placebo erhalten hatten. Während weniger intensiven Trainingseinheiten empfanden sie den Schmerz immerhin noch um ein Viertel schwächer als ihre Leidensgenossinnen. Damit wirkt Koffein besser als Schmerzmittel wie Aspirin oder Ibuprofen, erklären die Autoren.

Wirksamer als Tabletten

Muskelkater entsteht durch Überbelastung untrainierter Muskeln. Obwohl die Ursachen hierfür noch nicht völlig geklärt sind, gehen Wissenschaftler heute davon aus, dass winzige Muskelfaserrisse zu Entzündungen und Miniödemen in der Muskulatur führen. Sportmediziner raten daher von intensivem Training mit Muskelkater ab und empfehlen lediglich leichte Belastungen der geschundenen Muskulatur.

aus, Focus online