

Besser strampeln mit Kaffee

Vor der nächsten Radtour sollten Sie ein Tässchen Kaffee trinken, dann verkraften die Beine die Anstrengung besser. Elf Studentinnen stellten sich für einen entsprechenden Strampelversuch zur Verfügung. Ein Teil von ihnen schluckte Koffein, der andere Teil eine Tablette ohne Wirkstoff. Alle absolvierten eine Stunde später eine 30-minütige Ergometer-Belastung, quasi auf dem Home-trainer. Die Teilnehmerinnen, die Koffein erhalten hatten, klagten anschließend wesentlich weniger über Anstrengungsschmerzen in den Beinen als die, die lediglich ein Placebo bekommen hatten.

Robert W. Motl et al., *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006; 38: 598–604

NT 4/2006