**Koffein steigert Ihre Leistung nicht**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Koffein gilt als Muntermacher schlechthin, soll aber nicht nur wach machen, sondern auch die Leistung verbessern. Doch gerade letzteres ist ein Trugschluss. Denn wenn Sie regelmäßig Koffein konsumieren, ist Ihr Leistungsniveau mit Koffein wieder so hoch wie das der Menschen, die fast nie Kaffee oder Tee zu sich nehmen.

Das haben Wissenschaftler der Universität Bristol herausgefunden. Sie haben über 370 Teilnehmern entweder Koffein-Tabletten oder Placebos verabreicht. 16 Stunden vor der Tabletteneinnahme durfte keiner der Studienteilnehmer Koffein zu sich nehmen.

Es zeigte sich, dass diejenigen, die fast nie Kaffee oder Tee tranken, keinerlei Probleme hatten, wenn sie einen Placebo bekamen. Allerdings hatten die Dauer-Koffein-Trinker Kopfschmerzen, waren müde und kaum leistungsfähig. Bekamen sie dagegen eine Koffeintablette, veränderte sich nichts.

In Gedächtnistests zeigte sich dann, dass die „Koffeinjunkies" nach Einnahme einer Koffeintablette genau so gut abschnitten wie diejenigen, die kaum Koffein zu sich nahmen und einen Placebo erhielten. Von Leistungssteigerung durch Koffein war nichts zu bemerken.

Bleiben Sie gesund,