

Kaffee putscht auf, macht aber energiearm.

Doch wussten Sie, dass Koffein auf der Dopingliste für Sportler steht?

Wenn eine bestimmte Koffeinmenge im Blut oder Urin überschritten wird, dann werden Sportler disqualifiziert und ihnen droht eine empfindliche Wettkampfsperre.

Warum stehen so alltägliche Genussmittel wie Kola und Kaffee auf der Dopingliste?

Koffein führt zu einer Leistungssteigerung bei bestimmten Sportarten, was einen unerlaubten Vorteil darstellen würde. Im beruflichen Alltag wäre eine solche Leistungssteigerung natürlich nicht verboten. Der zweite Nachteil ist aber viel gravierender. Der natürliche Schutz des Organismus vor einer Selbst-ausbeutung der letzten Energiereserven wird durch eine solche Droge (und das ist Koffein im pharma-kologischen Sinne) unterlaufen. Beim Sportler könnte eine solche Entleerung der letzten Reserven während eines Wettkampfes, an dem er bis an die Grenzen (oder durch eine Überdosis Koffein auch darüber hinaus) geht, zu irreversiblen Schäden führen. Dasselbe passiert ebenso im Alltag, wenn auch nicht akut, sondern chronisch.

Koffein bringt keine Energie, es mobilisiert Energiereserven. Wenn die Batterie aber ohnehin schon fast leer ist – und das ist beim Burnout-Syndrom ja der Fall –, dann wird diese fast aufgebrauchte Batterie noch weiter entleert. Vor solchen so genannten Tiefenentladungen werden wir von den Elektrikern bei den Batterien nicht zu Unrecht gewarnt – die Batterien gehen dadurch kaputt. Menschen mit Burnout-Syndrom werden nicht vor Tiefenentladungen ihrer Batterie durch Koffein gewarnt.

Ein weiteres Problem beim Koffein. Es tritt eine Gewöhnung ein. Wenn sie einmal eine Tasse Kaffee trinken, hat sie einen sehr anregenden Effekt. Wenn Sie jeden Tag eine Tasse Kaffee trinken lässt dieser Effekt deutlich nach. Nach einiger Zeit passiert sogar überhaupt nichts mehr. Außer, wenn Sie die morgendliche Tasse Kaffee weglassen. Dann werden Sie nämlich noch erschöpfter sein als Sie es sonst sind. Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Lassen Sie einmal für drei Tage alles Koffein weg. Wenn Sie sich dabei noch viel erschöpfter fühlen als sonst, wenn vielleicht sogar Kreislaufstörungen oder Kopfschmerzen auftreten, dann besteht schon weit mehr als eine Gewöhnung, dann besteht schon eine körperliche Abhängigkeit.

Hierzu ein wissenschaftliches Experiment (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich 1994):

Man hat normale Kaffeetrinker (2 Tassen täglich) gebeten, für einige Tage keinerlei koffeinhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Stattdessen wurden sie zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt, von denen die eine Hälfte morgens eine Tablette mit dem Koffeingehalt von 2 Tassen Kaffee erhielt, die andere Gruppe erhielt eine Tablette mit Milchzucker (Placebo). Alle Versuchspersonen sollten in einem Tagebuch ihre Beschwerden beschreiben. In der Koffeingruppe gab es keinen Unterschied. Die Placebo-Gruppe ohne Koffein entwickelte zu 90 % Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, die Hälfte hatte einen Kopfschmerzanfall und 10% beklagten depressive Symptome. Das alles war nach wenigen Tagen wieder verschwunden. Die Forscher interpretierten die Beschwerden jedoch als Entzugssymptome bei einer körperlichen Abhängigkeit (und das bei 2 Tassen täglich!). Merken Sie etwas? Die Entzugssymptome entsprechen ziemlich genau denjenigen beim Burnout-Syndrom. Ich behaupte: Koffein schützt nicht vor Burnout-Syndrom, es verursacht es! Natürlich nicht allein, aber es ist ein Mosaikstein im Puzzle des Burnout-Syndroms.

Ein weiteres Indiz dafür: Die Deutschen sind fast Weltmeister im Kaffeetrinken (mehr als 150 Liter vom Säugling bis zum Greis pro Jahr). Nur wenige Nationen (ich glaube die Finnen trinken noch mehr) haben mehr „Kaffeetanten“ als die Deutschen. Interessanterweise gibt es auch fast nirgendwo so viele Menschen, die über Burnout-Syndrom klagen, wie in Deutschland. Das ist doch merkwürdig.

Wenn Sie sagen: „Lieber Doktor, ich mache alles, um meiner Erschöpfung Herr zu werden, aber bitte lass mir den Kaffee.“, dann vermute ich keine Abhängigkeit vom Koffein, dann bin ich mir dessen sicher. Jeder Mensch mit Burnout-Syndrom sollte einmal einen Koffein-Entzugs-Versuch durchführen. Gerade wenn Sie glauben, es ohne Kaffee (Schwarztee etc.) nicht aushalten zu können, dann müssen Sie es versuchen.

Lassen Sie alle koffeinhaltigen Getränke einmal im Urlaub weg, wenn Sie sich eine noch schlimmere Schwächeperiode erlauben können. Wenn es Ihnen die ersten drei Tage richtig dreckig geht – wunderbar! Dann sind Sie nämlich auf dem richtigen Weg. Nach etwa einer Woche haben Sie den Entzug hinter sich und Sie fühlen sich so gut oder so schlecht wie vor Beginn des Versuches. Dann aber geht es aufwärts und Sie werden langsam leistungsfähiger. Halten Sie vier Wochen durch und Sie werden die Symptome des Burnout-Syndrom in etwas geringerer Intensität verspüren.

„Darf ich denn gar keinen Kaffee mehr trinken? Muss ich denn jetzt Asket werden?“

Nein. Aber gebrauchen Sie Kaffee in Zukunft als Genussmittel, missbrauchen Sie ihn aber nicht als Dopingmittel. Nichts spricht dagegen, einmal nachmittags zu einem Stück Kuchen eine aromatisch duftende Tasse Kaffee zu trinken. Genießen Sie auch ab und zu einen Espresso nach einem guten Essen beim Italiener. Warum denn nicht? Aber kein Genussmittel sollte täglich verzehrt werden. Trinken Sie beispielsweise an drei Tagen (nicht hintereinander) in der Woche koffeinhaltige Getränke, so bleibt deren stimulierende Wirkung erhalten. Es tritt keine Gewöhnung und auch keine Abhängigkeit ein. So sollte meines Erachtens jeder gesunde Mensch mit Koffein umgehen, der Mensch mit Burnout-Syndrom muss so damit umgehen, wenn er nicht immer tiefer in die Erschöpfung rutschen will.

Nebenbei:

Koffein wirkt stark auf die Niere und führt dort zu einer vermehrten Ausscheidung von Wasser und Salz, aber auch von Kalium, Magnesium, Zink und Kalzium – wichtige Elektrolyte, die wir für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit benötigen.