

Die Wirkung von Phosphatidylserin vor sportlicher Aktivität

Disziplin	n	Dosierung	Resultate	Autoren
Radfahrer, untrainiert	8	i.v.	ACTH ↓ Cortisol ↓	Monteleone P. et al. (1990)
Radfahrer, trainiert	9	800 mg pro Tag während 10 d	30% tiefere Cortisol-Levels	Monteleone P. et al. (1992)
Radfahrer, trainiert	14	750 mg pro Tag während 10 d	Leistungsfähigkeit „bis zur Erschöpfung“ konnte länger aufrecht erhalten werden.	Kingsley et al. (2006)
Weight Training, trainiert	11	800 mg pro Tag während 14 d	Subjektives Empfinden (well-being) ↑ Muskelübersäuerung ↓	Fahey TD et al. (1998)
Laufen, trainiert	12	300 mg vs. 600 mg vs. Placebo während 15 Tagen	Kreatin Kinase ↓	Fernholz KM et al. (2000)
Downhill Running	8	750 mg pro Tag während 10 d	Keine Effekte auf Kreatin-Kinase, Myoglobin-Konzentration, IL 6 Konzentration und Hydroperoxid-Konzentration.	Kingsley M. et al. (2006)
Fussballer	16	750 mg pro Tag während 10 d	Performance bei Sprint-Aktivitäten und Leistungsfähigkeit bis zur Erschöpfung deutlich erhöht	Kingsley M. et al. (2005)
Mentale Fähigkeiten (Studenten)	48	300 mg pro Tag während 30 d	Subjektives Wohlbefinden ↑	Benton D. et al. (2001)
k.A.		400 mg vs. 600 mg und 800 mg pro Tag während 21 d	Positive Resultate in Bezug auf Stressfaktoren (u.a. Cortisol) nur mit Supplementation von 400 mg PS rapportiert.	Hellhammer et al. (2004)
Golf	10	200 mg pro Tag während 42 d	Verbessert die Anzahl der „good ball flights“ im Golfsport. Keine signifikante Tendenz zur positiven Beeinflussung der Stress-Levels durch PS	Ralf Jager et al. (2007)
Sportler	10	600 mg pro Tag vs. Placebo	Cortisol ↓ Testosterol:Cortisol Ratio ↓ Lactat und Growth Hormon – Keinen Einfluss	Starks et al. (2008)