



Nicht abwarten: Tee trinken und Golf spielen!

Remo P. Jutzeler van Wijlen, Head R&D Sponser Sports Food
Ing. Appl Food Sciences, MAS Nutrition & Health ETHZ

Die wahrgenommene bzw. untersuchte positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit einiger Lebensmittel beruht meist auf den enthaltenen Antioxidantien. Bei diesen sogenannten Polyphenolen handelt es sich im Speziellen um solche aus Tee, den Catechinen. Besonders der in Asien populäre Grüntee ist sehr reich an Catechinen.

Schon lange ist aber auch L-Theanin, die dominierende Aminosäure in Tee, für seine die kognitive Leistung verbessernden Eigenschaften bekannt. L-Theanin macht über die Hälfte aller freien Aminosäuren in den Blättern, rund 2,5% des Blattgewichts aus.

Mentale Leistung und kognitive Fähigkeiten entscheiden bei der immer höheren Leistungsdichte oft über die Rangliste bei Top-Athleten. Aber auch generell steigt in einer leistungs- und wettbewerbsorientierten Welt – egal ob in Beruf, Ausbildung oder Sport – die Nachfrage nach Produkten, welche kognitive Leistung, Aufmerksamkeit, Fokussierung, Lern- und Merkfähigkeiten verbessern können.

L-Theanin erhöht diejenige Hirnwellenaktivität, welche mit Entspannung zusammenhängt, und reduziert diejenige, welche das Stressempfinden beeinflusst. Insgesamt erhöht sich durch L-Theanin das Verhältnis der alpha/beta-Hirnwellenaktivität. Andere Untersuchungen zeigten auch, dass das Ermüdungsempfinden reduziert wird. Desweiteren erzeugt eine Steigerung der alpha-Wellen eine Verbesserung von Konzentration/Fokussierung, kognitiver Leistung, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen, als auch der Präzision. Letzteres wurde zum Beispiel im Golf getestet: eine Dosis von 200 mg L-Theanin verbesserte die Abschlagpräzision (Tee off) und das Einlochen (Putting) wie in der Grafik dargestellt.

L-Theanin wurde auch als wirksam in Bezug auf verbesserte Schlafqualität und damit Erholung von Erschöpfungszuständen getestet, mit damit verbundenen Nebeneffekten wie Traumqualität, Schlafdauer, Ausgeruhtheit, Stimmung und auch höherem Selbstvertrauen. Es scheint auch, dass L-Theanin antagonistisch mit Koffein wirkt. Dies könnte erklären wieso Personen, welche angeblich nervös auf Kaffee reagieren, bei Grüntee mit demselben Koffeingehalt keine solche Wirkung spüren. Zusammenfassend kann man die Wirkung von L-Theanin als entspannend beschreiben, ohne dass jedoch die Aufmerksamkeit verringert, jedoch Nervosität und Stressempfinden reduziert werden. Dies erlaubt letztlich eine optimierte Fokussierung und Konzentration auf eine geforderte kognitive Aufgabe. Anders als Koffein, welches auf der Adrenalin-Achse wirkt und dessen Wirkung verlängert, ist L-Theanin keine aktivierende Substanz. Es gibt aber auch eine Studie, welche sogar synergistische Effekte bzgl. kognitiven Leistungsfaktoren mit einer tiefdosierten, kombinierten Einnahme von Koffein (50 mg) und L-Theanin (100 mg) fand (*Kelly et al, J Nutr, 2008*).

SPONSER bietet zwei Produkte für kognitive Leistungssteigerung an: [MENTAL FOCUS](#) mit Phosphatidylserin und L-Theanin/Katechin-haltigem Grüntee-Extrakt, sowie den [ACTIVATOR](#), dem hoch koffeinhaltigen Shot. Mehr zu Eigenschaften und Einsatzgebiet ist unter den entsprechenden Produktlinks zu finden!



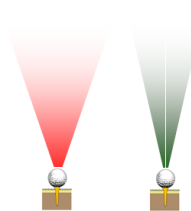
Tee off

Side angle:
5 times



6.72°

5.44°



Before

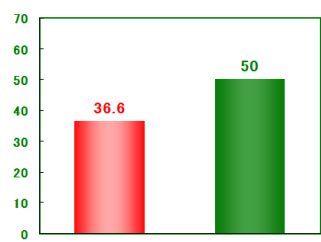
After

Putting

Hole in one:
10 times (2.5 m)



Success Rate (%)



Before

After