

KOGNITIVE UND MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

WIRKSAMKEIT VON KOFFEIN, PHOSPHATIDYLSERIN, GRÜNTEE-KATECHINEN UND L-THEANIN IN SPITZENSport UND ALLTAG

SPONSER bietet zwei Produkte an, welche die kognitive Leistungsfähigkeit steigern und die Konzentration verbessern: [MENTAL FOCUS](#) mit Phosphatidylserin, L-Theanin und Katechinen sowie [ACTIVATOR](#) mit hochdosiertem Koffein. Wie wirken die einzelnen Substanzen?

KOFFEIN

Die Wirkung von Koffein ist breit erforscht. Die Wissenschaft hat in zahlreichen Studien gezeigt: Wer Koffein in einer ausreichenden Dosis konsumiert, profitiert in der Regel von folgenden Effekten:

- bessere kognitive und mentale Leistungsfähigkeit
- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Aufmerksamkeit
- kurzfristig gesteigerte aerobe Leistungsfähigkeit

PHOSPHATIDYLSERIN

Eine weitere, weniger bekannte Substanz, die ebenfalls zu einer verbesserten geistigen Leistungsfähigkeit beiträgt, ist Phosphatidylserin (PS). Es handelt sich dabei um eine spezifische Phospholipid-Fraktion von Lecithin. Der Stoff kommt natürlicherweise in Eigelb, Innereien, Hirn, aber auch in Muskelfleisch, Milch und Erdnussbutter vor. Industriell werden Lecithin und seine verschiedenen Fraktionen meist aus Soja gewonnen. Der Vorteil dabei: Phosphatidylserin weist im Gegensatz zu Koffein keine unerwünschten Nebenwirkungen wie erhöhte Nervosität und verlängerte Adrenalinwirkung auf.

KATECHINE UND L-THEANIN

Auch Katechine (Polyphenole) sowie die Aminosäure L-Theanin zeigen eine positive Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Beide Substanzen sind typische, natürliche Bestandteile von Grüntee. L-Theanin erhöht diejenige Hirnwellenaktivität, welche mit Entspannung zusammenhängt, und reduziert jene, welche das Stressempfinden und die Nervosität beeinflussen. Dies kann der Grund sein, wieso Personen welche nervös auf Kaffee reagieren, bei Grüntee mit demselben Koffeingehalt keine derartige Wirkung spüren.

Die positiven Wirkungen von Grüntee bzw. seinen Inhaltsstoffen:

- keine erhöhte Nervosität
- verbesserte Konzentration und Fokussierung
- erhöhte Präzision und Lernfähigkeit
- geringeres Stress- und Ermüdungsempfinden
- erhöhtes Erinnerungs- und Reaktionsvermögen
- bessere Schlafqualität

WELCHE SPORTLER PROFITIEREN?

Substanzen, welche die mentale und kognitive Leistungsfähigkeit fördern, spielen besonders jenen Sportlern in die Hände, deren komplexe Bewegungsabläufe auf einer herausragenden Interaktion zwischen Zentralnervensystem und Muskulatur basieren und/oder hohe Anforderungen an Konzentration und Koordination stellen. Oftmals verschafft die mentale Stärke und das kognitive Fokussierungsvermögen einem Athleten den kleinen entscheidenden Vorteil, wenn es um Top-Resultate im Spitzensport geht.

Davon profitieren insbesondere Athleten im:

- Golf
- Schiesssport
- Tennis
- Tischtennis
- Motorsport
- Kampfsport
- Turnen & Gymnastik
- Wasserspringen
- Curling
- Kegel- und Kugelsport

Überdies bilden kognitive Leistungsmerkmale wie Aufmerksamkeit, Fokussierung, Lern- und Merkfähigkeit wichtige Faktoren in einer leistungs- und wettbewerbsorientierten Welt. Daher profitieren auch Menschen in Beruf, Ausbildung und Schule von der Wirksamkeit der oben ausgeführten Stoffe.

© Sponser Sport Food AG