Natron

Macht es dich auf dem Rad schneller? Drei neue Studien.



Kurz gesagt:

Natron kann dir bei harten Belastungen ein paar Prozent mehr Leistung bringen: in harten Intervallen und im Zeitfahren nach langer Fahrt. Bei kurzen Sprints ist die Lage gemischt, bei lockerem Tempo hat sich nichts an der Fahrökonomie getan, und nicht jeder spricht darauf an.

+2 %

mehr Leistung in harten Intervallen

Studie 1: 24 Leute, doppelt verblindet mit Placebo

+12 W

im 12-Minuten-Zeitfahren nach 3 Stunden Fahrt, rund 5 % (laut Autoren ~6 % im Mittel der Einzelwerte)

Studie 3: 11 Leute, nicht verblindet

klein

im Schnitt über 20 Studien, bei manchen gar kein Effekt

Studie 2: Übersichtsarbeit, Mannschaftssport

Was ich mir mitnehmen würde:

Natron nur für die harten Sachen. Und immer erst im Training testen, nie zum ersten Mal am Renntag.

Konstantin

Die 3 Studien

Studie 1 — Eur J Sport Sci, Sep. 2026

PMID 42757668 ↗

doppelt verblindet · Placebo · Crossover · Labor

Wer: 24 gut trainierte Radfahrerinnen und Radfahrer (9 Frauen, 15 Männer), Norwegen.

Gemacht: Rund 0,26 g Natron pro kg Körpergewicht (Tabletten in einem Kohlenhydrat-Gel) oder ein gleich aussehendes Placebo, 2 Stunden vorher. Dann Stufentest, 5 × 5 Minuten Intervalle (je 3 × 40 s Vollgas) und 4 Sprints à 30 s.

Ergebnis: Intervalle: 2 % mehr Leistung (im letzten Intervall 3,4 %) und rund 24 s mehr nah am Maximum (über 90 % VO2max). Sprints: 2 % mehr (600 auf 612 W). Lockeres Fahren: Fahrökonomie unverändert. Anstrengung fühlte sich gleich an.

Aber: Eine einzige Sitzung, ob man davon langfristig fitter wird, wurde nicht gemessen. Kleiner Effekt mit großer Streuung. Die Tabletten hat der Hersteller gestellt.

Studie 2 — Front Nutr, Sep. 2026

PMID 42781544 ↗

Übersichtsarbeit · Meta-Analyse · 20 Studien

Wer: 241 Athletinnen und Athleten aus dem Mannschaftssport (Fußball, Basketball, Hockey, Wasserball, Rugby), Durchschnittsalter je Studie 15 bis 26,5 Jahre.

Gemacht: Alle Studien zusammengerechnet, in denen Natron (0,2 bis 0,5 g/kg, meist 0,3) vor Sprintserien, Intervalltests oder Spielsimulationen genommen wurde.

Ergebnis: Im Schnitt ein kleiner Vorteil. Die Spanne reicht aber bis „kein Nutzen“. Geschlecht, Dosis und Form machten keinen erkennbaren Unterschied.

Aber: Mannschaftssport, kein Ausdauersport. Kleine Einzelstudien, Beweissicherheit laut den Autoren niedrig.

Studie 3 — Scand J Med Sci Sports, Sep. 2026

PMID 42788859 ↗

Crossover · nicht verblindet · Gels vom Hersteller

Wer: 11 trainierte Leute (3 Frauen, 8 Männer), über 5 Stunden Rad pro Woche.

Gemacht: 3 Stunden locker mit 80 g Kohlenhydraten pro Stunde, einmal mit 4 Natron-Gels unterwegs (zusammen 20 g Bicarbonat), einmal ohne. Danach Sprints, 2 und 12 Minuten Zeitfahren.

Ergebnis: 12 Minuten Zeitfahren: 251 statt 239 W (+12 W, rund 5 %; die Autoren nennen ~6 % als Mittel der Einzelverbesserungen), 8 von 11 waren besser. Sprints und 2 Minuten: kein Unterschied. Praktisch keine Magenprobleme.

Aber: Nicht verblindet (das Gel schmeckt anders), nur 11 Leute, Gels vom Hersteller gestellt, ein Coautor arbeitet bei einer Sporternährungsfirma.

1. Feuerbacher JF, Bjerkeset M, Mølmen KS, Schumann M, Rønnestad BR. Sodium bicarbonate supplementation enhances repeated high-intensity interval training performance and time above 90% of VO2max in well-trained cyclists. Eur J Sport Sci. 2026. PMID 42757668. doi.org/10.1002/ejsc.70253
2. Ge X, Sun H, Wu C, Liu S. Effects of acute or short-term oral sodium bicarbonate supplementation on high-intensity intermittent exercise performance and physiological responses in team-sport athletes: a systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2026. PMID 42781544. doi.org/10.3389/fnut.2026.1936178
3. Norte BR, Hickman A, Megias AM, et al., Louis JB. Bicarbonate and carbohydrate co-ingestion during exercise in a novel gel format improves time-trial performance after 3 h of moderate-intensity exercise in trained cyclists. Scand J Med Sci Sports. 2026. PMID 42788859. doi.org/10.1111/sms.70373

So haben die Studien es gemacht *(Praxis)*

Mengen aus den Studien, umgerechnet

Körpergewicht	0,2 g/kg	0,3 g/kg
60 kg	12 g	18 g
70 kg	14 g	21 g
80 kg	16 g	24 g

Studie 1: 0,26 g/kg. Übersicht: 0,2 bis 0,5 g/kg, meist 0,3. Studie 3: 20 g fix. Abwiegen, Teelöffel sind zu ungenau.

Unterwegs (Studie 3): 4 Gels in 3 Stunden



Je 5 g Bicarbonat mit Kohlenhydraten und rund 200 ml Wasser. Über dem Ausgangswert lag der Spiegel im Blut erst ab Minute 120, gegenüber den normalen Gels schon ab Minute 60; der Höchstwert kam meist nach rund 3 Stunden (9 von 11 Leuten).

Vorher statt unterwegs

- Studie 1: einmal 2 Stunden vor dem Training, als Tabletten in einem Kohlenhydrat-Gel.
- In der Forschung üblich: 20 bis 180 Minuten vorher. Wann der Spiegel am höchsten ist, ist individuell sehr verschieden (etwa 60 bis 180 Minuten).

Magen und Körper

- Mit Kohlenhydraten und viel Wasser hatten die Leute in Studie 3 praktisch keine Magenprobleme.
- Als Lösung oder Kapseln berichten frühere Studien öfter Blähungen, Durchfall und sogar Erbrechen.
- Studie 1: nur etwas mehr Aufstoßen, dafür rund 0,4 kg mehr auf der Waage (Wasser durch das Natrium).

Bevor du es ausprobierst

- Natron ist nicht Backpulver (da sind noch Säuerungsmittel und Stärke drin).
- 20 g Natron enthalten rund 5,5 g Natrium. Die WHO empfiehlt weniger als 2 g pro Tag.
- Bei Bluthochdruck, Herz- oder Nierenerkrankung oder salzarmer Ernährung: vorher ärztlich abklären.
- Nur für harte Einheiten und Rennen, und immer zuerst im Training testen.

Fragen dazu? Schreib mir einfach eine DM.

@stantioo

Ich lese Sportstudien, damit du es nicht musst.