



# Kaffee

Wirkungen auf die Gesundheit

Aktualisierte  
5. Auflage

# Impressum

Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz e. V., Marburg

Autoren: Dr. Ingolf Dürr, Heike Stahlhut, Dr. Ute Arndt

Quelle: Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC)

Satz: ideesign, Marburg

Bildnachweis: Umschlag: ©masterfile

Innenseiten: ©Fotolia.com: S. 3-Thomas Wagner, S. 4-Cornelia Pithart, S. 5-pressmaster, S. 6-jogyx,

S. 7-detailblick, S. 8-SportsMoments, S. 9-maryimwunderland, S. 10-LichtblickProduktion, S. 11-Marina Lohrbach,

S. 12-detailblick, S. 13-michaeljung, S. 15-Yuri Arcurs; ©Photocase.com: S. 14-carlitos

Druck: Jürgen Haas Print Consulting e. K., Gladenbach

5. Auflage 2014

© Deutsches Grünes Kreuz e. V., Marburg

Mit Unterstützung von

 **DEUTSCHER  
KAFFEEVERBAND**



## Kaffee: Wirkungen auf die Gesundheit

Hunderte Millionen Menschen weltweit trinken täglich Kaffee. Kaffee gehört damit zu den populärsten Getränken überhaupt – und das bereits seit einigen hundert Jahren. In der Frühzeit des Kaffeekonsums in Europa wurde Kaffee (wie auch Tee) weniger als Lebensmittel, sondern viel häufiger als Arzneimittel eingesetzt.

So beschrieben Forscher zu Beginn des 18. Jahrhunderts ausführlich die gesundheitsfördernden Vorzüge des Kaffees: Er sei verdauungsfördernd, vitalisierend sowie harntreibend und helfe gegen Migräne ebenso wie gegen Würmer und Koliken. Es gab aber auch Warnungen. So hielt sich hartnäckig das Gerücht, der Untergang des Osmanischen Reiches hänge mit dem Konsum von Kaffee zusammen.

Aufgrund seiner belebenden Wirkung und seines Geschmacks hat Kaffee schon früh den Forscherdrang der Menschen in Europa geweckt. Aber erst auf eine Anregung Johann Wolfgang von Goethes isolierte der deutsche Chemiker Ferdinand Runge im Jahr 1820 erstmals das Koffein, die wohl wichtigste und bekannteste Substanz im Kaffee.

Ist Kaffee tatsächlich mehr als ein Genussmittel? Lassen sich die traditionellen Beobachtungen mit wissenschaftlichen Methoden bestätigen oder verwerfen? Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigen sich zahlreiche Forscher seit mehr als hundert Jahren. So ist es kaum verwunderlich, dass Kaffee bis heute zu den am meisten und am besten untersuchten Lebensmitteln weltweit gehört. Jährlich werden einige hundert neue wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich mit den gesundheitlichen Wirkungen von Kaffee auseinandersetzen.

Diese Broschüre soll einen Überblick darüber geben, was die aktuelle Forschung über die Wirkungen von Kaffee auf die Gesundheit herausgefunden hat.



## Kaffee ist mehr als Koffein

Als Naturprodukt enthält Kaffee eine Vielzahl von Inhaltsstoffen. Manche sorgen für das charakteristische würzige Aroma, andere sind für die zahlreichen Wirkungen verantwortlich. Die bekannteste Substanz ist sicherlich das Koffein, das in vielerlei Hinsicht auf den menschlichen Körper wirkt: Es regt die Herz- und die Muskeltätigkeit an. Außerdem erweitert Koffein die Bronchien und Blutgefäße, fördert die Verdauung und die Harnbildung. Wie schnell, stark und lange das Koffein wirkt, hängt von Alter und Körpergewicht sowie vom individuellen Gesundheitszustand und der genetischen Veranlagung ab. Besonders hervorzuheben sind die stimulierenden Effekte auf das zentrale Nervensystem, also das Gehirn. Koffein erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, es macht wacher, steigert die Aufmerksamkeit sowie das Konzentrationsvermögen und kann die Stimmung aufhellen. Für viele ist der regelmäßige morgendliche Koffein-Kick durch ein oder zwei Tassen Kaffee der optimale Einstieg in einen erfolgreichen Tag.

Darüber hinaus finden sich im Kaffee zahlreiche Antioxidantien. Dies sind Mikro-Nährstoffe, die dem Körper dabei helfen, den täglichen Kampf gegen die sogenannten freien Radikale erfolgreich zu bestehen. Bei diesen handelt es sich um aggressive Sauerstoffmoleküle, die ständig im menschlichen Stoffwechsel entstehen. Sie greifen lebenswichtige Strukturen der Körperzellen an und schädigen sie. So können sie Alterungsprozesse und Krankheiten fördern. Die Hauptaufgabe der Antioxidantien ist es, diese Radikale zu neutralisieren, bevor sie Schaden anrichten. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien ist daher lebensnotwendig. In Untersuchungen, in denen die antioxidativen Eigenschaften verschiedener Getränke wie Kaffee, Kakao, grüner Tee, Schwarztee, Kräutertee, Cola, Fruchtsäfte und Bier verglichen wurden, erwies sich Kaffee – mit seinen Inhaltsstoffen – als das eindeutig stärkste Antioxidans.

### ....► Macht Kaffee morgens munterer als Tee?

Ja, das ist durchaus möglich und könnte mit der aufgenommenen Koffeinemenge zusammenhängen, denn in einer Tasse Filterkaffee (150 ml) stecken 50 bis 100 mg Koffein, in einer Tasse Tee nur bis zu 60 mg. Bei Tee bezeichnete man den Muntermacher übrigens als „Tein“ oder „Thein“, das – chemisch gesehen – mit Koffein identisch ist.



...> **Kaffee enthält verschiedene Fette.  
Kann man durch Kaffeetrinken zunehmen?**

Nein, Kaffeebohnen enthalten zwar ca. 17 Prozent Lipide, die aber im Filterkaffee kaum vorkommen, da sie größtenteils vom Kaffeefilter zurückgehalten werden und darüber hinaus auch nicht wasserlöslich sind. Lediglich im Espresso sind durch die Zubereitungsart in der „Crema“ geringe Mengen vorhanden. Kalorien im Kaffee kommen überwiegend aus den „Beigaben“ Milch und Zucker. Gerade die Milchmengen im beliebten Cappuccino oder Latte Macchiato tragen erheblich zum Kalorienbudget bei, der Kaffee selbst aber nicht.

## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit?

Kaffee steigert die Wachheit und wird mit Vorliebe am Morgen konsumiert, um den Kreislauf anzuregen. Aber nicht nur das: In bestimmten Situationen am Arbeitsplatz, wie zum Beispiel bei Schichtarbeit oder beim Autofahren, kann Kaffee die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen. Das Verhindern oder Verzögern des Einschlafens ist hier ausdrücklich erwünscht.

Der konzentrationssteigernde Effekt des Kaffees kommt vor allem denen zugute, die innerhalb kürzester Zeit kompliziertere Aufgaben zu lösen haben. Informationen werden vom Gehirn schneller aufgenommen und verarbeitet. Das kann nicht nur in Prüfungssituationen hilfreich sein, sondern auch bei der täglichen Arbeit. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass lebenslanger Kaffeekonsum bei Frauen und Männern den altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit verringern kann. Kaffeetrinker profitieren auch in Bezug auf die Gemütslage von dem Heißgetränk: Laut einiger neuer Studien senkt der Genuss von mindestens zwei Tassen Kaffee am Tag das Risiko, an Depression zu erkranken. Die stimmungsaufhellende Wirkung des Kaffees kommt wahrscheinlich dadurch zustande, dass Koffein im Gehirn die Freisetzung von aufmunternden Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen fördert.



Kaffeegenuss kann auch das körperliche Leistungsvermögen steigern. Dies wurde im Rahmen medizinischer Untersuchungen bei Sportlern nachgewiesen. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem Ausdauersportler von dieser leistungsfördernden Wirkung profitieren. Bei kurzzeitigen Höchstbelastungen ist der Effekt weniger ausgeprägt. Weitere Studien stellten fest, dass durch den Kaffeegenuss auch die Erholung der beanspruchten Muskulatur schneller erfolgte und gleichzeitig weniger Muskelkater auftrat.

...> **Viele mögen nach 16 Uhr keinen koffeinhaltigen Kaffee mehr trinken, weil sie dann angeblich schlecht schlafen. Ist das Einbildung oder warum haben andere keine Probleme damit?**

Tatsächlich hat man Menschen lange Zeit damit nicht ernst genommen, aber es gibt eine mögliche Erklärung für die unterschiedliche Reaktionsweise auf Kaffee. Ursache könnten unter anderem die Erbanlagen sein: Bestimmte Enzyme der Leber sorgen dafür, dass Koffein abgebaut wird. Genetisch bedingt arbeitet dieses Enzymsystem entweder schneller oder langsamer. „Langsame Koffein-Abbauer“ könnten dann also solche Auswirkungen bei Genuss von koffeinhaltigem Kaffee am Abend tatsächlich verspüren.

...> **Kann man „kaffeesüchtig“ werden?**

Kaffee macht nicht im eigentlichen Sinne süchtig oder abhängig, das bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation WHO. Denn ein Ansprechen des Belohnungssystems im Gehirn, wie man es von Drogen kennt, findet beim Kaffeetrinken nicht statt. Vielmehr gibt es bei „Vieltrinkern“ einen gewissen Gewöhnungseffekt, sodass diese bei Kaffeeverzicht gelegentlich Kopfschmerzen bekommen oder sich schlechter konzentrieren können. Innerhalb weniger Tage klingen diese Symptome aber ab.



## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... Herz und Kreislauf?

Was die Wirkungen von Kaffee auf das Herzkreislaufsystem betrifft, ergibt sich in der Forschung noch kein vollständiges Bild. Sicher ist, dass Kaffee die Herzfähigkeit unterstützen, den Herzmuskel anregen und die Blutgefäße erweitern kann. Eine dauerhafte Erhöhung des Blutdrucks, wie von vielen Menschen oft befürchtet, kann nicht beobachtet werden. Man muss also zwischen kurzfristigen und langfristigen Effekten unterscheiden. Ein leichter Anstieg des Blutdrucks kann vor allem bei Menschen beobachtet werden, die gelegentlich Kaffee trinken. Dieser Effekt ist mit dem Anstieg bei einer normalen Konversation zu vergleichen, nach der sich der Blutdruck schnell wieder normalisiert. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Bei über 70-jährigen, stark übergewichtigen Männern kann sich der Blutdruck auch anhaltend erhöhen, wie eine Studie feststellte.

In Bezug auf das Schlaganfallrisiko könnte Kaffee sogar eine schützende Wirkung haben. Darauf weisen gleich mehrere Untersuchungen hin. Andere Studien zeigen, dass ein gemäßigter Kaffeekonsum weder das Auftreten von Herzrhythmusstörungen noch das Risiko für Herzinfarkt erhöht. Ganz im Gegenteil: Ein bis zwei Tassen pro Tag erwiesen sich bei Frauen offenbar als ein Schutzfaktor. Patienten, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten vorsichtig sein und gemeinsam mit ihrem Hausarzt das individuelle Maß für sich herausfinden.

Kaffee selbst ist cholesterinfrei. Er enthält jedoch die beiden Substanzen Kafestol und Kahweol, von denen bekannt ist, dass sie die Cholesterinwerte im Blut, wenn auch nur sehr geringfügig, erhöhen können. Der erhöhte Wert fällt allerdings nach kurzer Zeit wieder ab. Zudem spielt die Zubereitungsart eine wichtige Rolle: Filterkaffee und löslicher Kaffee enthalten nur geringe Mengen dieser Stoffe, sie haben daher keinen nennenswerten Einfluss auf den Cholesterinwert.

### ... Darf man als Patient mit überstandem Herzinfarkt noch Kaffee trinken?

Es gibt mehrere Studien, die den Aspekt eines erneuten Infarktes unter die Lupe genommen haben. Im Zeitraum von 3,5 Jahren zeigte sich zum Beispiel



in einer Studie mit 11.000 Patienten kein erhöhtes Risiko durchs Kaffeetrinken, es erscheint sogar ein günstiger, schützender Effekt möglich. Diese Erkenntnisse finden sich mittlerweile auch in den US-amerikanischen Empfehlungen des National Institutes of Health (NIH) für Patienten mit Herzrhythmusstörung (Arrhythmien) wieder.

## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... das Diabetes-Risiko?

Die Anzahl der Diabetiker in Deutschland wächst kontinuierlich: Allein in der Gruppe der 55- bis 74-Jährigen erkranken jährlich etwa 270.000 Menschen neu an Diabetes. Es wird vermutet, dass fast 40 Prozent aller Menschen dieser Altersgruppe entweder Diabetes haben oder eine Vorstufe davon (Prädiabetes). Insgesamt nähert sich hierzulande die Anzahl der Diabetiker der Acht-Millionen-Marke. Dieser Zuwachs ist überwiegend auf eine Zunahme des Typ-2-Diabetes zurückzuführen, der in unserer Wohlstandsgesellschaft nicht nur bei älteren Menschen auftritt, sondern zunehmend auch bei jüngeren. Umso bedeutsamer ist die Beobachtung, dass Kaffee eine schützende Wirkung gegenüber Typ-2-Diabetes zu besitzen scheint. Dies wird laufend durch neue Studien bestätigt. So auch durch große Meta-Analysen, in die Daten von insgesamt mehreren hunderttausend Teilnehmern eingeflossen sind. Bestätigt wird darin auch eine Dosis-Wirkung-Beziehung: Je mehr Tassen ein Erwachsener am Tag trinkt, desto geringer ist anscheinend das Erkrankungsrisiko. Pro Tasse Kaffee sinkt das Erkrankungsrisiko – rein rechnerisch – um etwa sieben Prozent. Bei drei bis vier Tassen am Tag ergäbe sich damit eine Reduktion um etwa ein Viertel.

Wie genau der schützende Effekt zustande kommt, ist noch nicht endgültig geklärt. Es gibt mehrere Überlegungen, die derzeit in der Forschung sehr ausgiebig untersucht werden. Auch ist noch nicht sicher, ob das Koffein eine Rolle dabei spielt, da sich in einigen Untersuchungen gezeigt hat, dass auch entkoffeinierter Kaffee eine vorbeugende Wirkung entfaltet. Es wird daher vermutet, dass andere Inhaltsstoffe, vor allem die bereits erwähnten Antioxidantien, eine maßgebliche





Rolle spielen. Dennoch kann leidenschaftlichen Kaffeetrinkern keine Entwarnung gegeben werden, weil eine gesunde ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht zur erfolgreichen Vorbeugung ebenso erforderlich sind.

### ...> Gilt dieser Schutzeffekt von Kaffee auch für den Typ-1-Diabetes?

Nein, beim Typ-1-Diabetes liegt eine autoimmune Reaktion gegen die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) vor, die dadurch nach und nach zerstört werden. Bei ungefähr zehn Prozent aller Diabetes-Erkrankungen liegt diese Form zugrunde. Hier gibt es bislang keinerlei vorbeugende Maßnahmen.

## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... Magen, Darm und Galle?

Eine Tasse Kaffee am Morgen macht nicht nur den Kopf hellwach, sie bringt auch die Verdauung auf Trab, indem die Darmmuskulatur stimuliert wird. Verantwortlich dafür ist zum einen das Koffein, aber auch Säuren, Gerb- und Bitterstoffe aus dem Kaffee leisten hier einen Beitrag und können helfen, Verstopfungen zu lösen.

Menschen, die zu Sodbrennen (Reflux) neigen, sollten koffeinhaltigen Kaffee gegebenenfalls etwas vorsichtiger genießen oder zu entkoffeiniertem Kaffee greifen, da das Koffein – ähnlich wie Frucht- oder Gemüsesäfte – das saure Aufstoßen geringfügig fördern kann, dies aber in der Regel so geringfügig ausfällt, dass man deshalb nicht gänzlich auf Kaffee verzichten muss.

Studien belegen, dass Kaffee keinesfalls, wie vielleicht von vielen befürchtet, die Entstehung von Magengeschwüren begünstigt. In Bezug auf Dickdarmkrebs ist sogar festgestellt worden, dass gewohnheitsmäßige Kaffeetrinker anscheinend seltener daran erkranken, was vermutlich auf den hohen Gehalt an Chlorogen-



säuren im Kaffee zurückzuführen ist. Chlorogensäuren haben eine antioxidative Wirkung.

Verschiedene Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kaffee möglicherweise der Bildung von Gallensteinen vorbeugen kann. Amerikanische Wissenschaftler zeigten in einer Studie, dass das Risiko für Gallensteine bei Männern, die mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag tranken, um 45 Prozent verringert war. Laut Aussage der Forscher sank bei Frauen die Wahrscheinlichkeit für Gallensteine immerhin noch um 28 Prozent. Vermutlich ist dieses Ergebnis darauf zurückzuführen, dass Kaffee die Leerung der Gallenblase anregt und Ablagerungen nicht so leicht entstehen können.

...► **In meiner Familie sind mehrfach Magengeschwüre diagnostiziert worden. Sollte ich besser auf Kaffee verzichten?**

Aktuelle Studien aus dem Jahr 2013 bestätigen, dass vom Kaffeetrinken kein erhöhtes Risiko für Magen- und Duodenalgeschwüre (Zwölffingerdarm, Teil des Dünndarms) ausgeht. Falls Sie eine empfindliche Magenschleimhaut haben und zu Magenbeschwerden neigen, könnten Sie eine mildere Röstung wählen und Filterkaffee oder Espresso (italienisch zubereitet, d. h. mit hohem Druck/Wasserdampf) bevorzugen.

## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... die Leber?

Kaffee tut der Leber offenbar gut. Studien legen einen Zusammenhang zwischen Kaffeegenuss und einem verminderten Risiko gegenüber verschiedenen Erkrankungen wie Leberzirrhose, -fibrose und auch Leberkrebs nahe.

Der schützende Effekt bei der Leberzirrhose soll sich bei einem täglichen Genuss von zwei oder mehr Tassen Kaffee einstellen. Beobachtet wurde ebenfalls, dass bei anderen Lebererkrankungen (zum Beispiel Hepatitis C, nicht-alkoholische Fettleber) der krankhafte, bindegewebige Umbau der Leber (Fi-



brose) einen mildereren Verlauf nahm, wenn die Betroffenen regelmäßig Kaffee tranken. Deutsche Forscher fanden im Jahr 2008 heraus, dass für diesen leberschützenden Effekt wohl hauptsächlich das Koffein verantwortlich ist. Heilen kann man eine solche bestehende Lebererkrankung mit Kaffee sicher nicht, aber offensichtlich kann man ihren Verlauf verzögern.

Vor einigen Jahren machten italienische Forscher auf sich aufmerksam, weil sie zeigen konnten, dass Kaffeekonsum möglicherweise auch einen schützenden Effekt in Bezug auf Leberkrebs hat. Seither haben verschiedene Studien diese Annahme erhärtet. Im Jahr 2010 lieferten Wissenschaftler aus Hannover eine mögliche Begründung für die italienischen Daten: Kaffeegenuss erhöht die Aktivität eines bestimmten Enzyms in der Leber, das Giftstoffe unschädlich macht – und damit Krebs vorbeugen könnte.

### ...> Welche Kaffeemenge ist notwendig, um einen schützenden Effekt auf die Leber zu erzielen?

Hierbei scheint das Motto „viel hilft viel“ tatsächlich zu gelten: In einer aktuellen Meta-Analyse, die 16 verschiedene Studien zusammenfasst, zeigte sich bei Kaffeetrinkern ein 40 Prozent niedrigeres Risiko für Leberkrebs, das mit jeder zusätzlichen Tasse noch weiter sank. Auch scheint der koffeinhaltige Kaffee nach derzeitigem Kenntnisstand dem entkoffeinierten dahingehend überlegen zu sein.

## Wie beeinflusst Kaffee ...

### ... die Nieren?

Kaffee regt die Urinproduktion und den Harnfluss an. Irrtümlicherweise nahm man deshalb lange Zeit an, dass Kaffee dem Körper Wasser entziehe. Inzwischen ist wissenschaftlich geklärt, dass dies nicht richtig ist. Tatsächlich darf man die Menge des getrunkenen Kaffees ganz normal zu seiner täglichen Flüssigkeitszufuhr hinzuzählen, wenn Kaffee in den üblichen Mengen getrunken wird. Kaffee kann also einen wichtigen Beitrag zum Wasserhaushalt des Körpers leisten.



Darüber hinaus soll Kaffee das Risiko für Nierensteine sogar leicht senken; das gilt auch für entkoffeinierten Kaffee.

► **Kann vor dem Sport Kaffee getrunken werden oder verliert man dabei zu viel Flüssigkeit?**

Die Sorge ist unbegründet, der Wasserhaushalt wird nicht gestört, wenn man vor oder während des Sports Kaffee trinkt. Als bewiesen gilt außerdem, dass Kaffee bzw. Koffein eine gewisse Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bewirkt, vor allem bei Ausdauersport.

## Koffein in der Schwangerschaft

Hinweise, dass es einen Zusammenhang zwischen Koffein und Früh- oder Fehlgeburten oder vermehrten Komplikationen im Verlauf der Schwangerschaft gibt, haben sich nicht bestätigt. Allerdings gibt es Hinweise, dass Neugeborene mitunter etwas kleiner und leichter auf die Welt kommen, wenn die Mutter während ihrer Schwangerschaft täglich 200 bis 300 mg Koffein, das heißt etwa zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag aufnimmt. Für Kinder, die um den errechneten Geburtstermin herum geboren werden, wird diese geringe Abweichung als unproblematisch eingeschätzt, sie könnte aber bei Frühgeborenen eine Rolle spielen, so die Forscher. Deshalb raten sie, dass Frauen ihren Kaffeekonsum während der Schwangerschaft einschränken sollten. Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. gilt weiterhin die Aussage, dass durch moderaten Kaffeekonsum während der Schwangerschaft ( $\leftarrow$ 300 mg Koffein/Tag bzw.  $\leftarrow$ 5–6 mg Koffein/kg Körpergewicht bzw. drei Tassen Kaffee) keine negativen Wirkungen zu erwarten sind. Innerhalb Europas gibt es unterschiedliche Empfehlungen: In Großbritannien beispielsweise empfahl die Food Standards Agency Ende 2008 schwangeren Frauen, nicht mehr als 200 mg Koffein täglich aufzunehmen, das entspricht etwa zwei Tassen Kaffee. Dabei ist zu beachten, dass Koffein auch in Tee, Kakao, manchen Softdrinks und Medikamenten enthalten ist. Frauen, die ganz sicher gehen und mehr als die empfohlene Menge Kaffee trinken wollen, können auf entkoffeinierten Kaffee ausweichen.



## Welchen Einfluss hat Kaffee auf Krankheiten wie ...

### ... Asthma?

Menschen, die unter Asthma leiden, können vom Kaffeegenuss profitieren. Das wussten die Ärzte schon vor mehr als hundert Jahren. Bestätigt wurde diese historische Erkenntnis durch aktuelle Untersuchungen, die aufzeigen, dass durch den täglichen Genuss von mehr als drei Tassen Kaffee das Risiko von Asthma-Anfällen um bis zu 30 Prozent gesenkt werden kann. Verantwortlich dafür ist das Koffein, welches – ähnlich wie das Asthmamittel Theophyllin – in der Lage ist, die feinen Bronchialäste in der Lunge zu erweitern und auf diese Weise das Atmen zu erleichtern. Koffein verbessert die Lungenfunktion für etwa vier Stunden.

► Ich muss demnächst zum Lungenfunktionstest. Beeinflusst das die Ergebnisse, wenn ich vorher zum Frühstück meinen üblichen Kaffee trinke?

Da das Koffein tatsächlich die Lungenfunktion beeinflusst, wird von manchen Ärzten empfohlen, Kaffee vorsichtshalber erst nach der Untersuchung zu trinken, damit die Messwerte richtig ermittelt werden und die entsprechende Medikamentendosis exakt eingestellt werden kann.

### ... Parkinson?

Die Parkinson-Krankheit wird durch einen Mangel des Nervenbotenstoffs Dopamin verursacht. In der Folge kann das Gehirn die Bewegungen der Körpermuskeln nicht mehr optimal steuern. Kaffee kann die Dopamin-Produktion allerdings positiv beeinflussen und offenbar einen schützenden Effekt in Bezug auf Parkinson bewirken. Dieses berichten Wissenschaftler in einem Übersichtsartikel aus dem Jahr 2011, in den die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre eingeflossen sind.

In Finnland und den USA untersuchte man die Zusammenhänge näher. Es stellte sich heraus, dass die untersuchten Männer, die täglich gewohnheitsmäßig mehr



als drei Tassen Kaffee zu sich nahmen, ein um bis zu 50 Prozent niedrigeres Risiko hatten, eine Parkinson-Krankheit zu entwickeln. Dieser schützende Effekt zeigte sich auch bei Frauen, allerdings kann die positive Wirkung durch die Einnahme von Östrogenen nach den Wechseljahren aufgehoben werden. Da auch beim Tee diese positiven Effekte zu beobachten sind, ist davon auszugehen, dass insbesondere das Koffein hierbei eine Rolle spielt. Dabei wurde eine Dosisabhängigkeit festgestellt, das heißt, dass jede zusätzliche „Portion“ Koffein den Effekt verstärken kann.

#### ...> Parkinson-Patienten sind tagsüber oft schläfrig, könnte ihnen Kaffee helfen?

Derzeit sind die Studienergebnisse zu diesem Thema noch sehr uneinheitlich. In einer Pilotstudie mit 48 Teilnehmern waren die Patienten nach der Einnahme von bis zu 400 mg Koffein (in Kapseln) deutlich wacher. In einer anderen Studie zeigt sich durch Koffeingabe (bis zu 200 mg/Tag ansteigend) keine Veränderung. In beiden Studien verbesserten sich bei den Patienten dagegen aber die Bewegungsabläufe und das Zittern.

#### .... Alzheimer-Demenz?

Da unsere Gesellschaft immer älter wird, kommen altersbedingte Krankheiten entsprechend häufiger vor. So wächst die Zahl der Menschen, die an einer Alzheimer-Demenz erkranken, von Jahr zu Jahr. Insofern sind neue Erkenntnisse darüber, wie man dieser Krankheit eventuell vorbeugen könnte, von höchstem Interesse. Dass Kaffee in Bezug auf Demenz einen schützenden Effekt haben kann, vermutet man schon seit Jahren. Anfang 2009 konnten Forscher aus Finnland diese Annahme in einer Studie bestätigen. Sie hatten über viele Jahre hinweg den Kaffeekonsum von Menschen im mittleren Lebensalter beobachtet und überprüft, wer in höherem Alter an Alzheimer-Demenz erkrankte. Dabei stellte sich heraus, dass Kaffeetrinker seltener dement wurden als Nicht-Kaffeetrinker. Am deutlichsten war dieser schützende Effekt bei Menschen, die gewohnheitsmäßig zwischen drei und fünf Tassen Kaffee pro Tag tranken. Im Jahr 2010 erschienen zwei Meta-Analysen, welche die Ergebnisse aus 20 Studien



zusammenfassten. Auch diese Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Demenzrisiko je nach Studie zwischen 16 und 60 Prozent verringern könne.

### ► Gibt es außer Koffein weitere Inhaltsstoffe, die eine positive Wirkung aufweisen?

Aktuell sind die Forscher dem genauen Wirkmechanismus verschiedener Inhaltsstoffe des Kaffees auf der Spur. Neue Studien zeigen: Kaffee enthält neben dem Koffein zum Beispiel Antioxidantien und weitere noch nicht identifizierte Substanzen, die im Zusammenspiel für die schützende Wirkung verantwortlich sind. Neben dem Neutralisieren von freien Radikalen durch Antioxidantien können durch Kaffee offenbar auch chronisch entzündliche Prozesse unterdrückt werden, die ebenfalls in der Entstehung der Alzheimer-Demenz eine Rolle spielen.

## Ein kurzes FAZIT zum aktuellen Stand der gesundheitlichen Wirkungen von Kaffee

Fasst man alle verfügbaren und wissenschaftlich fundierten Studienergebnisse der vergangenen Jahre und Jahrzehnte zusammen, ergibt sich aktuell folgendes Bild: Der moderate Genuss von drei bis vier Tassen Kaffee am Tag kann auf zahlreiche Organe und Körperfunktionen einen positiven Einfluss ausüben. Bei manchen Erkrankungen scheint Kaffee sogar einen deutlichen vorbeugenden oder schützenden Effekt zu haben.

Aus medizinischen Gründen muss in den meisten Fällen also nicht auf Kaffee verzichtet werden. Im Einzelfall sollte man aber mit seinem Arzt Rücksprache halten. Dies gilt insbesondere für Frauen in der Schwangerschaft.



[www.kaffee-wirkungen.de](http://www.kaffee-wirkungen.de)

