

BLUTGRUPPE ARABICA

MÜDE ODER EINFACH NUR UNTERKOFFEINIERT?



© bigstock/Faces Portrait

OKTOBER

Von den wundersamen Wirkungen
des braunen Goldes

Kaffee ist mittlerweile besser als sein Ruf, denn zahlreiche schlechte Attribute konnten in den letzten Jahren dank intensiver weltweiter Studien widerlegt werden. Und es ist ganz erstaunlich, welche wundersamen Effekte der Genuss von ein bis vier Tassen Kaffee am Tag haben kann. Sofern sich Wirkung und Geschmack natürlich bestenfalls ergänzen, versteht sich. Aber fangen wir bei den Basics an:

Koffein ist der bekannteste von mehr als 1.000 Inhaltsstoffen des dunkelbraunen Getränkes. Rein chemisch betrachtet handelt es sich dabei um ein Alkaloid, das aufgrund seiner aufputschenden Wirkung sowohl pharmakologisch als auch medizinisch als Droge eingestuft wird. Einmal hinuntergespült gelangt es über Magen und Dünndarm in etwa 15 bis 30 Minuten über die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn, wo es seine belebende Wirkung entfaltet. Dort blockiert es die Rezeptoren für den Botenstoff Adenosin, der – einmal ange-dockt am Rezeptor – Müdigkeitssignale an den Körper aussenden würde, so aber nicht zum Zug kommt. Gleichzeitig wird das zentrale Nervensystem von Koffein durch eine vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol maximal stimuliert. Diese zwei Hormone sorgen durch die Verengung der Blutgefäße, die Steigerung des Blutdrucks und die Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Blutes für eine Aktivierung des Organismus. Ein Effekt, der in aller Regel etwa ein bis vier Stunden anhalten kann.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat nach einer ausgiebigen Risikobewertung die tägliche Aufnahme einer Einzeldosis von drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht als unbedenklich eingestuft. Dabei kann eine Tasse Kaffee je nach Stärkegrad zwischen 30 und 100 Milligramm Koffein ent-

halten: Eine Frau mit 60 Kilogramm Körpergewicht könnte also in einem Sitz eine siebenfache Tasse Kaffee zu sich nehmen, und es wäre noch in Ordnung.

Über den ganzen Tag sollte die aufgenommene Menge Koffein aber eine Gesamtdosis von 400 Milligramm oder 5,7 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Das entspricht ungefähr zwei Tassen Filterkaffee zum Frühstück oder rund vier über den Tag verteilt. Für Schwangere und Stillende liegt die Koffein-Obergrenze bei drei Tassen täglich. Kinder und Jugendliche sollten eine Maximaldosis in der täglichen Kaffee-Aufnahme von drei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Dies tun sie jedoch ohnehin fast nie, da jüngere Konsumenten die Wirkung und den bitteren Geschmack des geschmeidigen Wachmachers meist noch nicht zu schätzen wissen.

Dies ändert sich aber mit zunehmendem Alter und je nach genetischer Ausgangslage: Amerikanische Forscher haben entdeckt, dass vor allem Menschen, die die Bitterstoffe im Kaffee besonders intensiv wahrnehmen, die positiven Eigenschaften von Koffein besonders zu schätzen wissen. Aber welche sind denn nun besonders hervorzuheben?

Entschlackung: In Graz fand ein Molekularbiologe heraus, dass Inhaltsstoffe aus dem Kaffee den Prozess der Autophagie, eine Art der Selbstreinigung des Körpers von Zellmüll, fördern und so vor Schäden durch Ablagerungen dieses Mülls schützen. Vor allem Leber- und Herzzellen profitieren von dieser Reinigungsfunktion.

Verdauung: Koffein und einige Röststoffe regen die Darmperistaltik an und fördern die Ausscheidung. Das vermindert die Verweildauer des Speisebreis im Darm und vermindert laut einigen Studien so das Darmkrebsrisiko.

Schlafstörungen: Vor allem Senioren, die aufgrund eines verän-

derden Stoffwechsels häufig paradox, also komplett entgegengesetzt, auf Koffein reagieren, profitieren so von einer schlaffördernden Wirkung des Koffeins.

Diabetes: Eine breit angelegte, niederländische Studie ergab Hinweise darauf, dass ein regelmäßiger Kaffeekonsum von zwei oder mehr Tassen mit einem signifikant niedrigeren Risiko einer Erkrankung an Diabetes Mellitus Typ 2 verbunden ist.

Krebsrisiko: Bis vor einigen Jahren wurde Kaffeekonsum dank einer fälschlich angelegten Studie mit einem erhöhten Risiko einer Erkrankung an Blasenkrebs assoziiert. Nach Korrektur der Parameter (es wurde außer Acht gelassen, dass sich unter den untersuchten Kaffeetrinkern auch etliche Raucher befanden) zeigte sich in weiteren Studien eine schützende Wirkung des Koffeins vor Darm-, Prostata-, Mundraum- und Blasenkrebs sowie vor bestimmten Hirntumoren.

Depressionen: In China zeigte eine Metaanalyse von mehreren Studien, dass sowohl der Konsum von Kaffee als auch die Gabe von reinem Koffein das Risiko einer Erkrankung an einer Depression deutlich verringerten.

Demenz: Regelmäßiger Kaffeekonsum scheint dem Nachlassen der Gehirn- und Gedächtnisleistung im Alter entgegenzuwirken und das Langzeitgedächtnis nachhaltig zu stärken.

Leber: Amerikanische Krebsforscher zeigten in mehreren Studien, dass Kaffeetrinken bessere Leberwerte beschert und der Kaffeekonsum die Funktion verschiedener Leberenzyme optimiert.

Asthma: Koffein entkrampft und erweitert die Bronchien. Zudem werden die Flimmerhärchen in den Atemwegen aktiviert. Dies nutzen die Schotten schon seit über 150 Jahren bei der Asthma-Therapie.

Flüssigkeitshaushalt: Widerlegt ist inzwischen die Theorie, dass Kaffee ein Flüssigkeitsdieb sei. Er hat zwar einen harntreibenden Effekt, doch dieser ist eher als gering zu bewerten. Auf Toilette müssen Kaffeetrinker vermutlich eher wegen der großen Menge an erwärmtem Wasser, die sie neben den Röstaromen Inhaltsstoffen pro Tasse oder Kännchen zu sich nehmen.

Herz-Kreislauf: Ein erhöhter Kaffeekonsum geht laut zahlreichen Studien mit einer verminderten Verkalkung der Gefäße einher. Bei der Auswirkung auf den Blutdruck ist die Studienlage allerdings durchwachsen. Der Konsum eines ordentlichen Humpens mit Kaffee kann den Blutdruck zwar im Nullkommanix um etwa zehn bis 20 mmHg nach oben schrauben, jedoch hängt die weitere Stoffwechselung und damit die Auswirkung auf den Blutdruck im Tagesverlauf von der individuellen genetischen Anlage des Konsumenten ab. Die Mär vom Bluthochdruck durch zu viel Kaffee ist also noch nicht vom Tisch, und auch das Herz kann durch vermehrte Aktivierung durch übermäßigen Kaffeekonsum langfristig Schaden nehmen.

Da die beschriebenen Phänomene also nicht auf alle Menschen gleichsam zutreffen und das beliebte Getränk vielmehr bei jedem unterschiedliche Wirkung haben kann, ist es immer problematisch, potentiell gesundheitsfördernde Effekte auf die Allgemeinheit zu übertragen. Je nach Lebenswandel macht der Kaffee trotz guter Ansätze jemandem, der vielen Lastern frönt, auch nicht gesünder. Und bevor man seinen Konsum aufgrund möglicher positiver Auswirkungen auf die eigene Gesundheit unnützlich steigert, sollte man das Extrakt der wunderbaren Zauberbohne am Ende als das betrachten, was es eigentlich ist: ein Genussmittel.

Blieben Sie gesund! Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774
www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

