

Der Muntermacher namens Kaffee

Kaffee oder Tee? Eine Frage, die ein großer Teil der Gesellschaft unmittelbar mit „Kaffee!“ beantwortet. Der aktuelle Gesundheitstipp widmet sich den Kaffeeliebhabern unter uns und beleuchtet einige interessante Fakten, welche auch die Teetrinker interessieren könnten. Letztendlich beschäftigen auch wir uns mit der Frage: ist der geliebte Kaffee denn tatsächlich gesund?



Viele kennen es: morgens nach dem Aufstehen wird der erste Kaffee zubereitet, bevor der Tagesplan angegangen wird. Ohne den leckeren Kaffee am frühen Morgen geht es nicht, um „richtig“ in den Tag starten zu können – zumindest haben diesen Gedanken passionierte Kaffeetrinker bereits verinnerlicht. Erst danach fühlen sich viele aufnahmefähig und die

Leistungsfähigkeit steigt langsam an; Kaffee gilt schließlich als „der“ Wachmacher schlechthin. Grund hierfür ist das in den Kaffeesamen enthaltene Koffein, welches vom Körper aufgenommen wird. Im Nervensystem hemmt Coffein die Aufnahme des körpereigenen Botenstoffs Adenosin an die entsprechenden Rezeptoren. Da Adenosin normalerweise die Nervenzellaktivität hemmt, führt die Blockade der Rezeptoren mit Coffein also zu einer verstärkten Aktivierung der Nervenzellen. Dadurch stimuliert Koffein das Herz, das Zentralnervensystem und weitere Organe. Auftretende Effekte sind das Verschwinden von Müdigkeit, eine Stimmungsaufhellung, eine Zunahme des Bewegungsdrangs sowie eine gesteigerte Lernfähigkeit. Sogar die Verdauung wird angekurbelt. Die Wirkung setzt je nach Zubereitung und der Kombination mit weiteren Lebensmitteln relativ schnell ein. Bei einem gesunden Erwachsenen beträgt die Halbwertszeit ca. fünf Stunden. Die recht langanhaltende Wirkung erklärt auch, weshalb viele Menschen über schlaflose Nächte klagen, sobald sie am späten Nachmittag noch eine Tasse Kaffee getrunken haben. Wer das Problem kennt, aber dennoch nicht auf den Genussmoment am Abend verzichten möchte, kann auf die koffeinfreie Variante zurückgreifen, denn auch entkoffeinierter Kaffee ist keine Seltenheit mehr.

Neben den Schlafproblemen klagen manche Menschen jedoch auch über auftretende Magenbeschwerden, wenn es um den Verzehr von Kaffee geht. „Die Säure schlägt mir auf den Magen“ heißt es dann oft. Der Übeltäter hierfür ist die im Kaffee enthaltene Chlorogensäure. Diese macht den größten Anteil aller im Kaffee enthaltenen Säuren aus. Durch ein schonendes Röstverfahren kann der Großteil



jedoch während des Röstprozesses zu Aromastoffen abgebaut werden. Leiden Sie an einem empfindlichen Magen, achten Sie beim Kauf also auf eine schonende lange Röstung, welche den Kaffee säurearm und somit magenverträglicher macht. Eine gute Qualität macht sich allerdings auch hier im Preis bemerkbar. Die Produktion von Kaffee ist sehr aufwändig: neben dem Röstverfahren spielen auch der umweltschonende Anbau in Höhenlagen unter Schattenbäumen sowie die Handernte der reifen Kaffeeirschen eine entscheidende Rolle in der Qualitätsfrage. Allerdings macht sich der Preis- und Qualitätsunterschied von Kaffee auch im Geschmack bemerkbar.

Was ist eigentlich dran an den Mythen, das koffeinhaltige Getränk sei ungesund oder sogar schädlich? Neben den als positiv wahrgenommenen Effekten wie beispielsweise der Leistungssteigerung und dem Verschwinden der Müdigkeit, steigen nachweislich auch der Blutdruck sowie die Herzfrequenz an. Ein zu hoher Kaffee- beziehungsweise Koffeinkonsum kann aufgrund der möglichen toxischen Wirkung schädlich für den Menschen sein. Dazu müsste ein Erwachsener jedoch etwa zehn Gramm, Kinder etwa fünf Gramm Koffein zu sich nehmen. Umgerechnet entspricht dies bei Erwachsenen ca. 100, bei Kindern 50 Tassen Kaffee. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit werden bis zu vier Tassen Kaffee, über den Tag verteilt getrunken, bei gesunden Erwachsenen als unbedenklich betrachtet. Schwangere und Stillende sollten nicht mehr als zwei Tassen täglich zu sich nehmen, da sich Koffein ungünstig auf Babys auswirken kann. Noch besser ist es, in dieser Zeit komplett darauf zu verzichten.



Der Frage nach einem angemessenen Kaffeeconsum und dessen möglichen Folgen wird bereits seit Jahrzehnten nachgegangen. Entstanden sind unterschiedliche Studien, welche sich inhaltlich mit dieser Thematik beschäftigen. Erst kürzlich erschien eine weitere Studie (CRAVE), welche beim US-Herzkongress präsentiert wurde. Dabei konnten interessante Ergebnisse beobachtet werden. Während die Unbedenklichkeit von Kaffee mit Blick auf das Herzrhythmus-

System bestätigt wurde, konnte festgestellt werden, dass die Teilnehmer an Tagen, an denen sie Kaffee tranken, körperlich aktiver waren und über 1000 Schritte pro Tag mehr absolvierten. Allerdings schliefen sie im Vergleich auch 36 Minuten weniger als an koffeinfreien Tagen. Sie waren trotz weniger Schlaf also aktiver, was durch den Kaffeekonsum erklärt werden kann.

Zum Abschluss noch ein praktischer Fun-Fact für alle, die ihren Kaffee oder ein anderes Heißgetränk etwas abkühlen und auf perfekte Trinktemperatur bringen wollen:

„Das Newtonsche Abkühlungsgesetz besagt, dass eine Flüssigkeit umso rascher abkühlt, je größer die Temperaturdifferenz zur Umgebung ist. Wenn man einen Kaffee möglichst rasch kühlen möchte, so soll man deshalb kalte Milch nicht zu Beginn in den Kaffee geben, sondern erst knapp vor dem Trinken. Milchschaum auf einer Melange verlangsamt das Abkühlen. Eine dicke Kaffeetasse nimmt relativ viel Wärme auf, sodass der Kaffee damit rascher trinkbar ist.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarandlebtgesund

Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Starostzik, C. (2020): Schwangere sollten ganz auf Koffein verzichten. *gynäkologie + geburtshilfe* **25**, . <https://doi.org/10.1007/s15013-020-3188-5>

Ebbers, B. (2022): Darf es eine Tasse mehr sein?. *Heilberufe* **74**, 44–47. <https://doi.org/10.1007/s00058-021-2201-2>

Miedaner T. (2018): Kaffee – der Genuss Arabiens. In: *Genusspflanzen*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-56602-2_8

Schlimpert, V. (2021): Keine Rhythmusstörungen durch Kaffee. *MMW - Fortschritte der Medizin* **163**, <https://doi.org/10.1007/s15006-021-0625-x>

Mathelitsch L. (2019): Heißer Kaffee. In: *Physikalische Melange*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-59260-1_1

Bilder:

<https://pixabay.com/de/photos/kaffee-tasse-koffein-espresso-4618705/>

<https://pixabay.com/de/photos/kaffee-kaffeem%c3%bchlen-cafe-206142/>

<https://pixabay.com/de/photos/kaffeenanbau-landwirtschaft-1680282/>