

## Kaffee – nur ein Genussmittel?

Kaffee gehört weltweit zu den am häufigsten konsumierten Getränken. Der Kaffeekonsum variiert allerdings stark zwischen verschiedenen Ländern, Altersgruppen und Geschlechtern. In Deutschland lässt sich seit Jahren ein wachsendes Interesse an hochwertigem Kaffee beobachten: Immer mehr Röstereien, Cafés und sogenannte Specialty-Coffee-Shops eröffnen und setzen auf Qualität und Vielfalt. Kaffee ist vor allem für seinen Koffeingehalt bekannt – eine Substanz, die wach macht und anregend wirkt. Tatsächlich enthält Kaffee jedoch Hunderte weiterer pflanzlicher Inhaltsstoffe, die in ihrer Gesamtheit für die gesundheitliche Wirkung verantwortlich gemacht werden.



Kaffee ist vor allem für seinen Koffeingehalt bekannt – eine Substanz, die wach macht und anregend wirkt. Tatsächlich enthält Kaffee jedoch Hunderte weiterer pflanzlicher Inhaltsstoffe, die in ihrer Gesamtheit für die gesundheitliche Wirkung verantwortlich gemacht werden.

Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Kaffeekonsum zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten beitragen kann, insbesondere solcher mit entzündlichen oder stressbedingten Erkrankungen. Dazu gehören etwa Diabetes mellitus Typ 2 sowie bestimmte Krebsarten. Auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Parkinson wird ein potenziell schützender Effekt diskutiert. Auffällig ist dabei, dass sich die positiven Wirkungen insbesondere bei Konsum in den Morgenstunden, bis etwa 12:00 Uhr mittags, zeigen. Die genauen Gründe hierfür sind noch unklar. Klar ist hingegen: Wird Kaffee zu spät am Tag getrunken, kann dies den Melatoninspiegel und damit den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Kommt es dadurch zu Schlafmangel oder Schlafstörungen, gehen viele der gesundheitsförderlichen Effekte wieder verloren.

Besonders empfehlenswert ist Filterkaffee, da beim Filtern bestimmte fettlösliche Substanzen entfernt werden, die sich negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Dennoch gilt, wenn sich eine Wirkung zeigt, sind auch Nebenwirkungen möglich. Vor allem das enthaltene Koffein kann zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden führen. Deshalb empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung die tägliche Koffeinaufnahme zu begrenzen. Für gesunde Erwachsene gelten bis zu 200 mg Koffein innerhalb kurzer Zeit, also etwa zwei Tassen Filterkaffee, als unbedenklich. Über den Tag verteilt sind bis zu 400 mg vertretbar. Besondere Vorsicht ist jedoch in der Schwangerschaft oder bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Medikamente geboten, da Koffein die Wirkung anderer Substanzen beeinflussen kann.

Ein weiterer positiver Aspekt, der oft unterschätzt wird, ist die soziale Komponente des Kaffeetrinkens. Kaffee wird häufig in Gesellschaft konsumiert, beim Treffen mit Freunden, im Büro oder beim entspannten Cafébesuch. Diese sozialen Kontakte und gemeinsamen Pausen tragen nachweislich zur psychischen Gesundheit bei, wirken stressreduzierend und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Kaffee ist somit nicht nur ein Genussmittel, sondern oft auch ein willkommener Anlass für Begegnung und Austausch und damit auch indirekt gut für die Gesundheit.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund



## Literaturverzeichnis

Barrea, E. (2021). Coffee consumption, health benefits and side effects: a narrative review and update for dietitians and nutritionists. 1238-1261. doi:  
<https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1963207>

BfR. (2016). *Was alles so drin ist im Muntermacher: Kaffee ist eine Herausforderung für die Risikobewertung*. Zugriff am 23. 06 2025. Verfügbar unter  
<https://www.bfr.bund.de/presseinformation/was-alles-so-drin-ist-im-muntermacher-kaffee-ist-eine-herausforderung-fuer-die-risikobewertung/>

Safe, S., Kothari, J., Hailemariam, A., Upadhyay, S., Davidson, L., & Robert, S. (2023). Health Benefits of Coffee Consumption for Cancer and Other Diseases and Mechanisms of Action. *Int. J. Mol. Sci.*, 2706. doi:<https://doi.org/10.3390/ijms24032706>

Wang, X. (2025). Coffee drinking timing and mortality in US adults. *European Heart Journal*, 46, 749–759 . doi:<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae871>

## Bildnachweis

<https://depositphotos.com/photos/filterkaffee.html?filter=all&qview=316713318>