



drink o mat GmbH – Vogelsangstraße 10 – 72581 Dettingen

Wie ungesund ist Kaffee wirklich?

Der Konsum von [Kaffee](#) ist im Laufe seiner Geschichte nicht **unumstritten** gewesen, immer wieder tauchten Ergebnisse von Forschungen auf, die einen negativen oder auch positiven Einfluss auf die Gesundheit nachwiesen.

Besonders im Interesse der Forscher ist dabei das Koffein, das im allgemeinen als anregend und stimulierend beschrieben wird, weswegen Kaffee im Ruf steht, ein wirksames Mittel zur Überwindung von Müdigkeit zu sein. Doch Studien haben das erstaunliche Ergebnis erbracht, dass Kaffee zunächst eine beruhigende Wirkung entfaltet, die auf der bessere Durchblutung des Gehirns basiert und ca. 15 Minuten nach dem Konsum wirkt, erst dann kommt eine stimulierende Wirkung zum Tragen, die dann auch gegen Müdigkeit und Unkonzentriertheit wirkt. In Krankenhäusern und Altenheimen ist Kaffee daher auch zum Abend hin ein beliebtes Mittel, um das Einschlafen zu beschleunigen, zudem bekämpft es wirksam das Sinken der Atemfrequenz bei Senioren, was die **Schlafqualität verbessert**.

Doch nicht nur dem Koffein, auch dem gesamten Kaffee werden Auswirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben, so soll er entwässern und den Körper ausschwemmen, dadurch den Mineralstoffhaushalt des Körpers durcheinander bringen und insgesamt eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System darstellen. Dieses ist nach neueren Erkenntnissen nicht in dieser Absolutheit haltbar, zudem werden immer mehr Forschungsergebnisse veröffentlicht, die von gesundheitsförderlichen Aspekten des regelmäßigen Konsums von Kaffee berichten. Es scheint so zu sein, dass einzelne Inhaltsstoffe von Kaffee, allem voran das Koffein, in Einzelfällen gesundheitsschädliche Wirkungen entfalten können, dieses ist jedoch mitnichten auf den Gesamtkomplex Kaffee übertragbar.

So enthält Kaffee eine hohe **Menge an natürlichen** Antioxidantien, die den Ausbruch von Krebs verhindern können und die somit eine Fehlernährung mit zu wenig Obst und Gemüse, den anderen Quellen von Antioxidantien, ausgleichen können.

Auch die Behauptung, Kaffee würde sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, ist nach neueren Studien nicht haltbar, obwohl unstrittig ist, dass Kaffee Adenosin als Botenstoff blockiert, weswegen vermehrt Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, wenn Kaffee genossen wird. Das Adrenalin reduziert in der Tat ab einem gewissen Spiegel die Denkfähigkeit zugunsten von Reflexen, so dass bei einer hohen Kaffeedosierung ggf. komplexe Denkaufgaben weniger effizient gelöst werden können.

Interessant ist das Ergebnis der 2005 veröffentlichten CALM.-Studie (Coffee and Lipoprotein Metabolism study), in der die unterschiedliche Wirkung von koffeinhaltigem und entkoffeiniertem Kaffee **wissenschaftlich** exakt untersucht wurde. Dort wurde herausgefunden, dass der Konsum von entkoffeiniertem Kaffee zu höheren Risikofaktoren für Arteriosklerose im Blut, etwa bei dem Spiegel an freien Fettsäuren im Blut und bei den Lipoproteinwerten, führte, während der Genuss von koffeinhaltigem Kaffee keine feststellbaren negativen Veränderungen auf die geprüften Parameter, etwa den Body Mass Index, die Pulsfrequenz, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel oder den Insulingehalt im Blut oder die



drink o mat GmbH – Vogelsangstraße 10 – 72581 Dettingen

verschiedenen Blutfettwerte hatte.

Auch zwei weitere Studien mit insgesamt über 60.000 Teilnehmern führte zu dem Ergebnis, dass auch regelmäßiger Konsum von Kaffee kein signifikantes Risiko für zerebrale vaskuläre oder koronale Krankheiten bedingt.

Und ebenso zeigt eine 2004 veröffentlichte Studie mit insgesamt 120.000 Teilnehmern, dass Männer, die mehr als sechs Tassen Kaffee täglich zu sich nehmen, ein deutlich geringeres Risiko aufwiesen, an Diabetes mellitus des Typus 2 hatten, insgesamt sank das Risiko in dieser Gruppe um 50 %, bei den Frauen waren es unter gleichen Bedingungen immer noch 30 % weniger.

Insbesondere die **vorbeugende Wirkung auf manche Krebsarten** ist in Studien nachgewiesen, so wirkt regelmäßiger Kaffeekonsum der Gefahr von Nierenkrebs entgegen und zeigt sich hier noch gesundheitsfördernder, als grüner Tee. Auch Blasen- oder Dickdarmkrebs wird offenbar effizient vorgebeugt, ebenso sinkt bei einem Konsum von mindestens sechs Tassen am Tag für Frauen das Brustkrebsrisiko um 70 %.

Es gibt also viele Gründe, sich dem Genuss hinzugeben und Kaffee zu trinken, wenngleich Kaffee alleine eine einseitige Ernährung nicht ausgleichen kann, so kann er doch den Organismus unterstützen und wichtige Antioxidantien und gleichzeitig [Genuss](#) liefern.