



WIE KÖRPER
UND PSYCHE
PROFITIEREN

KAFFEE

VON NAOMI BECKER **ALS MEDIZIN**

Kaffee ist nicht nur Gaumenkitzel und Muntermacher. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass das aromatische schwarze Getränk Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern kann. Immer mehr Wissenschaftler interessieren sich daher für seine Inhaltsstoffe. Die bisherigen Erkenntnisse sind vielversprechend

Das ist jetzt schon dein vierter Kaffee heute. Meinst du nicht, das ist ein bisschen zu viel? Haben Sie auch schon mal diese gut gemeinte Ermahnung gehört und mit schlechtem Gewissen die Kaffeetasse wieder zurückgestellt?

Kaffee gilt nicht unbedingt als gesundheitsförderliches Getränk. Viele Vorurteile geistern da durch unsere Köpfe. Kaffee entwässert und erhöht den Blutdruck, heißt es. Doch Kaffee ist besser als sein Ruf: Die Recherchen von Karen Nieber, Professorin für Pharmakologie an der Universität Leipzig, haben gezeigt, dass er sogar Heilwirkungen hat und beispielsweise Symptome von Asthma lindern kann.

Was alles in der Bohne steckt

Die chemische Zusammensetzung der Kaffeebohne ist komplex. Bis heute gibt es noch keine vollständige Liste aller Inhaltsstoffe, denn es



In der Kaffeebohne stecken viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die jetzt nach und nach erforscht werden



So dekorativ sehen die Früchte des tropischen Kaffeestrauchs aus, die man auch Kaffeekirschen nennt
Foto: Imago/blickwinkel

Was heute als widerlegt gilt

Ob Kaffee die Gesundheit nachhaltig schädigt, hat man mittlerweile umfangreich untersucht. Eine Studie mit mehr als 42.600 Frauen und Männern ist zu dem Ergebnis gekommen, dass Kaffeetrinkern kein erhöhtes Risiko für **chronische Erkrankungen** darstellt. Nachgewiesen ist auch, dass Kaffee Antioxidanzien enthält, die schädliche Sauerstoffradikale abfangen und dadurch vor Krankheiten schützen können.

Lange Zeit glaubte man, dass Kaffee für **Bluthochdruck** verantwortlich sei. Neuere Untersuchungen aus den USA kommen zu dem Ergebnis, dass sowohl Kaffeetrinker als auch Nicht-Kaffeetrinker genauso häufig unter chronischem Bluthochdruck leiden. Kaffee kann den Blutdruck zwar kurzfristig erhöhen, bewirkt aber keinen dauerhaften Anstieg.



Prof. Dr. Karen Nieber leitete unter anderem die Abteilung Experimentelle Asthmaforschung am Forschungsinstitut für Lungenkrankheiten und Tuberkulose in Berlin-Buch. Bis Ende letzten Jahres war sie am Institut für Pharmazie der Universität Leipzig als Professorin tätig

tragen über 800 Substanzen zum Geschmack des Kaffees bei. Wichtige Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Fette, Wasser, Alkaloide, Mineralstoffe (zum Beispiel Kalium), Proteine, Öle, Aromastoffe und Säuren. Wie zum Beispiel Essig-, Apfel-, Chlorogen- und Kaffeesäure. Das wichtigste Alkaloid in der Kaffeebohne ist natürlich das Koffein. Es gehört zur Gruppe der Stimulanzien. Wie wirkt dieses komplexe Getränk nun auf uns Menschen?

Nachgewiesenermaßen steigert Kaffee die geistige Leistungsfähigkeit, Konzentration und Merkfähigkeit, erhöht die Wachheit und hebt die Stimmung. Koffein erweitert die Herzkranzgefäße, das Herz wird damit stimuliert, die Muskulatur der Bronchien entspannt sich, mehr Sauerstoff kommt in die Lunge.

Im 18. Jahrhundert noch, wurde häufig eindringlich vor dem Genuss von Kaffee gewarnt: „... nicht für Kinder ist der Türken-Trank, schwächt die Nerven, macht dich schwach und krank“, dichtete Carl Gottlieb Hering in seinem Kanon. Auch der damalige schwedische König Gustav III. wollte beweisen, dass Kaffeegenuss giftig ist – und zwar mit einem Experiment: So sollten zwei zum Tode verurteilte Häftlinge – einelinge Zwillinge – unter der Auflage freigelassen werden, dass einer von ihnen täglich Kaffee und der andere täglich Tee trank. Die Beobachtung der beiden sollte demonstrieren, wie schädlich der Kaffeegenuss sei. Denn der König ging davon aus, dass der eine Häftling bald sterben würde, was allerdings auch nach Jahren nicht geschah. Auch die ersten Kaffeehäuser waren verrufen. So unterstellte zum Beispiel die Stadt Leipzig 1697 den dortigen Besuchern „Verbotene Spiele, Üppigkeit und andere Laster, göttlichen Gesetzen zuwider“.



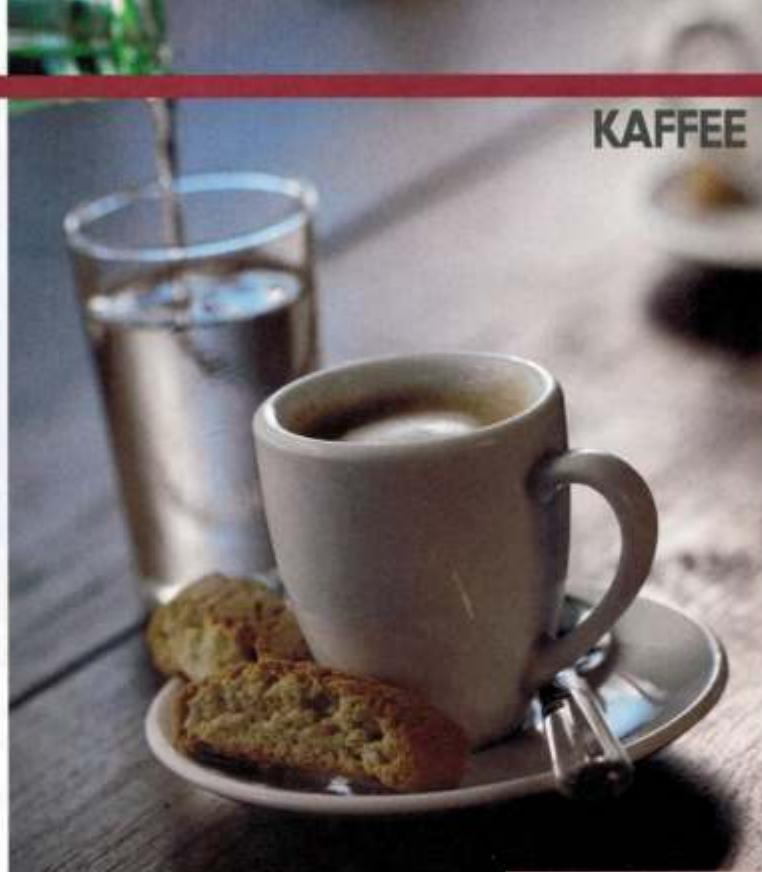
Das „Goldene Kaffeezeug“ ist im Grünen Gewölbe von Dresden zu bestaunen. Das Prunkwerk aus Gold, Silber, Emaille und Elfenbein zeugt von der Kostbarkeit, die Kaffee im 18. Jahrhundert darstellte
Foto: Hajothu/Wikipedia



Espresso enthält weniger Säuren und ist daher magenfreundlicher. Das liegt am längeren Röstvorgang der Kaffeebohnen und an der Zubereitung mit Wasserdampf



Studien haben bewiesen, dass sich Kaffee nicht negativ auf den Blutdruck auswirkt



Kaffee stört zwar nicht den Flüssigkeitshaushalt – ein Glas Wasser dazu erhöht aber die Bekömmlichkeit



Koffein reduziert möglicherweise die für Alzheimer typischen Eiweißablagerungen im Gehirn

Vom Strauch in die Tasse

Kaffee wurde im 17. und 18. Jahrhundert in Europa populär. Um die Entdeckung der Bohne ranken sich viele Mythen. Laut einer Überlieferung sollen äthiopische Hirten ihre Ziegen in der Nähe eines Kaffeestrauchs geweidet haben. Einige der Tiere fraßen von den roten, kirschähnlichen Früchten und sprangen bis in die Nacht so munter umher, dass die genervten Hirten dem nahe gelegenen Kloster darüber berichteten.

Die Mönche gingen dem Rätsel nach und pflückten die Früchte des Strauches. Ein Sud aus diesen hatte auch auf sie eine belebende Wirkung: Nun konnten sie bis tief in die Nacht beten, ohne müde zu werden.

In einer Variante der Legende heißt es, einer der Hirten hätte die Früchte des Strauches probiert, und sie wegen des bitteren Geschmackes angewidert ins Feuer gespuckt. Roh sind Kaffeebohnen nämlich ungenießbar. Als sie jedoch im Feuer landeten, stieg bald ein wohliges Aroma in die Nase der Hirten: Die Idee des Röstens war entstanden.

Man geht davon aus, dass die Region Kaffa im südwestlichen Äthiopien Ursprungsgebiet des Kaffees ist. Dort wird er bereits im 9. Jahrhundert erwähnt. Durch Händler gelangte er wahrscheinlich nach Arabien, wo man ihn etwa seit dem 14. Jahrhundert kennt. Heute wird Kaffee in den Anbauregionen Südostasien (Indonesischer Raum), Ostafrika, Arabien und Lateinamerika kultiviert.

Bohnenkaffees wird von den meisten Menschen gut vertragen. Wer allerdings erkrankt ist und Medikamente nimmt, sollte den Kaffeekonsum besser mit seinem Arzt abklären."

Stoppt Kaffee Alzheimer?

Im Jahr 2009 berichtete Focus Online, dass Koffein die für Alzheimer typischen Eiweißablagerungen im Gehirn reduziere. Gedächtnisverluste sollen dadurch sogar rückgängig gemacht werden können. Und vor einigen Jahren entdeckte eine Studie aus Portugal, dass Alzheimer-Patienten Jahrzehntelange viel weniger Koffein zu sich genommen hatten als nicht Erkrankte.

In einer weiteren Studie konnte nachgewiesen werden, dass der altersbedingte Rückgang der Gedächtnisleistungen durch





Kaffee verringert werden kann. Der Haken an dieser Studie ist: Sie wurde an Labormäusen, sogenannten Alzheimer-Mäusen, durchgeführt. Es ist fraglich ob diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen werden können. Man kann daher nur eine vage Vermutung der Einflussnahme von Koffein auf Morbus Alzheimer gelten lassen und es sind in jedem Fall weitere Studien vonnöten.

Kaffee und Parkinson

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, die mit zunehmendem Alter auftritt. In einer speziellen, dopaminproduzierenden Gehirnregion werden Nervenzellen abgebaut, die dann für die Bewegung der Gliedmaßen nicht mehr zur Verfügung stehen. Deshalb kommt es zum typischen Zittern der Hände oder Füße und der allgemeinen Verlangsamung von Bewegungen.

In der Behandlung versucht man den durch die Abbauvorgänge im Gehirn entstandenen Dopaminmangel auszugleichen. Bereits in den 70er Jahren untersuchte man die Wirkung von Koffein in Zusammenhang mit einem Anti-Parkinsonmittel. Die damaligen Studien hatten leider keine positiven Ergebnisse: Das Zittern verstärkte sich.

In der letzten Zeit mehren sich jedoch die Hinweise auf einen letztendlich positiven Einfluss des Koffeins. Die Motorik der Patienten besserte sich, die Verlangsamung der Bewegungen und

So gesund ist Kaffee

Positive Wirkungen von Kaffee wurden bisher bei folgenden Krankheiten nachgewiesen:

- Asthma
- Demenzerkrankungen
- Parkinson
- Schlaganfall
- Gallen- und Nierensteine
- Typ-2-Diabetes
- Herzinfarkt
- Gicht
- Darmkrebs



Kaffee kann bei Atemnot helfen und gegen Asthma-Anfälle vorbeugen

die Muskelversteifung veränderten sich positiv, nur das Zittern wurde leider nicht beeinflusst.

Studien mit Mäusen zeigten, dass Koffein vermutlich sogar vor einer Parkinsonerkrankung schützen kann. Gab man den Tieren täglich Koffein, erhöhte sich die Ausschüttung von Dopamin. Eine weitere Studie mit Menschen weist ebenfalls in diese Richtung: Tranken die Untersuchten bis zu drei Tassen Kaffee am Tag, hatten sie ein vermindertes Risiko, an Parkinson zu erkranken.

Weniger depressiv durch Kaffee

Eine amerikanische Studie, die Daten von mehr als 50.000 Frauen um die sechzig auswertete, legt nahe, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko an einer Depression zu erkranken deutlich vermindern kann. Tranken die Teilnehmerinnen bis zu drei Tassen täglich, sank das Risiko für eine Erkrankung um 15 Prozent, bei mehr als drei Tassen sogar um 20 Prozent.

Noch reichen die Daten aber nicht aus für die Behauptung, Koffein schützt vor Depressionen. Dafür bedarf es weiterer Studien. Es ist also sicherlich keine ratsame Maßnahme, bei Anzeichen einer Depression eine Selbstbehandlung mit Kaffee zu beginnen.

Hilfe bei Asthma

„Sie sind in der Wüste und stellen plötzlich fest, dass ihr Asthmaspray zuhause liegt. Was tun Sie, wenn ein Anfall kommt? Ein Königreich für eine Tasse Kaffee!“, heißt es in einem englischen Buch über Heilmittel. Professor Dr. Allan Becker, Allergologe an

der Universität Manitoba, untersuchte die Wirkungen von Koffein auf Asthma und bestätigt: „Ein paar Tassen starken Kaffees haben eine positive Wirkung bei Asthma.“

Die Erklärung: Asthma bronchiale ist eine chronische Krankheit, bei der anfallsartig Luftnot entsteht. Die Atemwege sind verengt, Bronchialmuskeln verkrampfen sich, es kommt zur vermehrten Absonderung von Schleim, vor allem die Ausatmung ist erschwert. Hier setzt die erleichternde Wirkung des Koffeins an:

Koffein erhöht den Abtransport von Fremdstoffen und Schleim durch die Atemwege. Der Druck in den Lungengefäßen wird gesenkt und die Kontraktionsfähigkeit der Atemmuskulatur erhöht. Auch die entzündungshemmenden Auswirkungen von Koffein sind hier von Vorteil. Übrigens würde bereits eine Tasse Kaffee einen Lungenfunktionstest verfälschen! Um ein klares Ergebnis zu erhalten, sollte vorher also nichts Koffeinhaltiges getrunken werden.

Klinische Studien belegen diese positiven Wirkungen auf Asthma. Schon in den 90er Jahren gab es zwei richtungsweisende Studien: In Italien untersuchte man an 72.000 Patienten den Kaffeekonsum und die Häufigkeit von Asthma und kam zu dem Ergebnis, dass die Häufigkeit reduziert wird. Bei mehr als drei Tassen täglich sank das Risiko um 28 Prozent.

Eine weitere Studie an 20.000 Amerikanern ergab eine Verringerung des Erkrankungsrisikos von 29 Prozent. Im Jahr 2010 wurden sieben klinische Studien in einer Übersichtsarbeit zusammengefasst, die diese Ergebnisse erneut bestätigten.

Kaffee kann also ein unterstützendes Mittel gegen Asthma sein – aber er sollte dazu möglichst schwarz und ohne Zucker getrunken werden. Die Hilfe bei Atemnot

KAFFEE AKTUELL

kannte übrigens, ganz ohne klinische Studien, auch schon der berühmte französische Schriftsteller Marcel Proust (1871-1922), er trank bis zu 20 (!) Tassen täglich gegen sein quälendes Asthma.

Kaffee hilft auch bei Kopfschmerzen

Viele Menschen leiden unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Wer dagegen Medikamente einnimmt wurde in den letzten Jahren oft davor gewarnt, Kombinationspräparate zu verwenden. Diese Warnung wird jetzt teilweise zurückgenommen, und zwar dann, wenn der Kombinationspartner Koffein heißt.

Aktuell empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Neurologie und die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft bei leichten bis mittelschweren Kopfschmerzen oder Migräne eine Kombination aus Acetylsalicylsäure (Aspirin), Paracetamol und Koffein sogar als „Mittel der ersten Wahl“, wie es im Fachjargon heißt.

Wie wirksam diese Kombination ist, konnte in drei großen klinischen Studien nachgewiesen werden – eine davon lief in Deutschland. Koffein wirkt

dabei offenbar als Wirkstoffbeschleuniger der Schmerzmittel. Die Wirkung ließ sich um bis zu 70 Prozent verstärken. Das bedeutet, dass man die Dosis an ASS oder Paracetamol senken kann. Koffein senkte auch den Blutdruck in den Hirngefäßen, was ebenfalls zur Schmerzlinderung beiträgt. Für diese Effekte reichen bereits 50 mg Koffein aus. Das entspricht dem Koffeingehalt einer halben Tasse starken Kaffee.

Die Zukunft wird spannend

Kaffee hat also erstaunliche Wirkungen auf unsere Gesundheit. Es bleibt spannend, was die Wissenschaft in den kommenden Jahren noch alles entdecken wird. Immerhin erscheinen jedes Jahr über 100 Studien zu diesem Thema, die sicherlich noch die eine oder andere Überraschung bereithalten.

Bis es soweit ist, darf man sich ohne schlechtes Gewissen zwei bis drei Tassen des schwarzen Getränks pro Tag gönnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält sogar vier Tassen für unbedenklich. Nur wer unter einer schweren Herzkrankheit oder einem akuten Magenproblem leidet, sollte auf den Muntermacher besser verzichten.

Koffein hat sich auch bei Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen

Buchtipps

Karen Niebar: „Schwarz und Stark. Wie Kaffee die Gesundheit fördert“, Hirzel Verlag, ISBN 978-3-7776-2161-6, € 19,80



Anzeigen



Was gibt's Neues?

Die besten Tipps für Ihr Wohlbefinden!



www.messe-frau.de

Lifestyle- & Shoppingmesse für SIE

REGIONAL trifft auf ÜBERREGIONAL

Öffnungszeiten:
FR 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr
SA und SO 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Die Messe Rund um die **FRAU** GERMANY

FR 10. Okt. bis SO 12. Okt. 2014
Messezentrum Bad Salzuflen

Seien Sie als Aussteller dabei, wenn sich im Oktober 2014 im Messezentrum Bad Salzuflen alles um die Frau dreht.



NOAH
Italian Vegan Shoes

Vegane Schuhe im Einkaufsland International
Max-Braun-Str. 4, 97828 Marktheidenfeld, direkt an der A3



www.noah-shop.com