

Kaffee - gesunder Genuss

Wo es wohl herkommt, das schlechte Image von Kaffee? Jedenfalls hat es eine lange Tradition. Schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts komponierte Carl Gottlieb Hering (1766 bis 1853) den Kaffee-Kanon: "C-a-f-f-e-e, trink nicht so viel Kaffee! Nichts für Kinder ist der Türken-trank, schwächt die Nerven, macht dich blass und krank. Sei doch kein Muselman, der ihn nicht lassen kann!" Auch wenn sich derlei Vorurteile bis in die Gegenwart halten, konkret belegt wurden die behaupteten negativen Auswirkungen auf die Gesundheit nie.

Kaffee ist besser als sein Ruf.

Im Gegenteil: In den letzten Jahren häufen sich immer Studien, die dem Konsum von Kaffee positive Wirkungen attestieren. So wurde festgestellt, dass Koffein den Zuckerhaushalt reguliert, Entzündungen hemmt und die Blutgefäße geschmeidig hält. Schließlich hat 2015 eine sehr breit angelegte Studie eine lebensverlängernde Wirkung von Kaffee aufgezeigt. Frank B. Hu von der Harvard School of Public Health in Boston hatte mit seinen Kollegen die Daten von mehr als 200.000 Teilnehmern dreier großer Langzeitgesundheitsstudien analysiert. Die teilnehmenden Personen waren dabei nach ihren Ess- und Trinkgewohnheiten befragt worden - unter anderem auch danach, wie häufig und wie viel Kaffee sie tranken. Diese Erhebung lief über knapp 30 Jahre. In diesem Zeitraum waren mehr als 30.000 Teilnehmer aus den unterschiedlichsten Gründen verstorben.

Die Analyse ergab, dass ein moderater Kaffeeconsum, also etwa zwei bis fünf Tassen am Tag, mit einem verringerten Sterberisiko



einhergeht. Kaffeetrinker leben länger. Eine Gesundheitskommission in den USA erklärte daraufhin, Kaffee könne als Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung betrachtet werden. Auch wenn die Studie den ursächlichen Zusammenhang zwischen Kaffeegenuss und verringerter Sterblichkeit nicht aufzeigen kann, rechtfertigen die nachgewiesenen Effekte eine solche Aussage.

Kaffeetrinker leben länger.

Die Forscher betrachteten zusätzlich auch einzelne Krankheitsbilder. Mit moderatem Kaffeekonsum verringerte sich zudem das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an neurologischen Erkrankungen oder an Diabetes zu sterben. Das unterstreicht noch die gesundheitlichen Vorteile des Kaffeetrinkens. Eine Einschränkung ist allerdings nicht zu übersehen: Kaffeekonsum oft mit Gewohnheiten wie Rauchen und Alkoholkonsum verbunden, und insbesondere Rauchen stellt ein massives Gesundheitsrisiko dar.

Auf gesundheitsfördernde Wirkungen von Inhaltsstoffen des Kaffees weisen neben der oben zitierten noch viele weitere Studien hin. Fast immer ist dabei von einem moderaten Konsum die Rede. Gemeint sind drei bis fünf Tassen pro Tag. Das suggeriert, dass bei mehr als fünf Tassen die positiven Wirkungen nicht mehr auftreten, vielleicht sogar negative Folgen zu befürchten sind. Sollten die negativen Urteile über Kaffee zumindest für Vieltrinker gelten?

Eine Antwort auf diese Frage gibt nun eine ganz aktuell von Erika Loffield vom National Cancer Institute in Rockville veröffentlichte Studie. Hierzu wurden Daten von knapp 500.000 Menschen aus einer britischen Biobank analysiert. Die Personen waren zwischen 38 und 73 Jahre alt. Mehr als drei Viertel von ihnen tranken Kaffee. Über die Hälfte davon bevorzugte koffeinhaltigen löslichen Kaffee, die anderen tranken aufgebrihten Bohnenkaffee mit oder ohne Koffein.

Auch mehr als 5 Tassen täglich

Im Verlauf von zehn Jahren starben 14.225 Personen. Dabei zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Sterberate. Im Vergleich zu denen, die keinen Kaffee tranken, sank das Sterberisiko bei einem Kaffeekonsum von ein bis zwei Tassen pro Tag um 8

Prozent. Bei drei bis fünf Tassen war die Sterberate um 12 Prozent verringert. Und bei einem Konsum von sechs bis acht Tassen lag die Sterberate noch niedriger, nämlich um bis zu 16 Prozent verglichen mit den Abstinenzlern, die ganz auf Kaffee verzichteten. Diese positive Wirkung war für aufgebrihten Bohnenkaffee stärker ausgeprägt als für löslichen Kaffee.

Die Studie zeigt einen zuverlässigen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenserwartung und Kaffeekonsum. Zugrunde liegende Biomechanismen wurden nicht kontrolliert. Die Wissenschaftler vermuten aber unterschiedliche Schutzeffekte: gedämpfte Entzündungen, erhöhte Insulinempfindlichkeit sowie positive Effekte auf Leberenzyme oder Blutgefäße. Dennoch würde man die Ergebnisse falsch verstehen, wenn man durch möglichst hohen Kaffeekonsum sein Leben verlängern wollte.



Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

Handy-Nachricht entschlüsseln

Auf ein Tässchen Kaffee ! Entdecken Sie die Mitteilung des arabischen Scheichs Ansari Djerzeri Hanball Abd-al-Kadir aus dem 16. Jahrhundert. Seine Worte sollten gerade in der heutigen Zeit mehr denn je Gültigkeit haben. Hier sind sie mit Ziffern verschlüsselt.

2 = ABC 3 = DEF 4 = GHI 5 = JKL 6 = MNO 7 = PQRS 8 = TUV 9 = WXYZ
 Die Ziffern gelten für 3 oder 4 Buchstaben. 2 kann also A oder B oder C sein u.s.w.

9 6 5 2 3 3 3 3 7 3 7 8 4 3 7 8

9 4 7 3 , 3 2 4 7 8

2 7 6 8 8, 3 7 3 8 6 3 7 2 4 2 3 7

8 6 3 3 7 6 3 4 5 4 2 4 5 3 4 8 !



Lösung Seite 20