

So gesund ist Kaffee

Magenschädlich soll das Lieblingsgetränk der Deutschen sein und dann auch noch abhängig machen. Ina Hübener erklärt, was an diesen Vorwürfen dran ist

Kaffee gehört zu den beliebtesten Getränken überhaupt - seit mehr als 1000 Jahren. Von seiner aufputschenden und konzentrationssteigernden Wirkung profitieren täglich Hunderte Millionen Menschen auf der Welt. Ganze 150 Liter Kaffee trinkt ein Deutscher durchschnittlich pro Jahr - und das, obwohl er doch ungesund sein soll.

Der schwedische König Gustav III. war sogar davon überzeugt: Kaffee ist giftig. Um das zu beweisen, startete er im 18. Jahrhundert mit zwei zum Tode verurteilten Häftlingen ein Experiment: Einer von ihnen musste täglich Kaffee trinken, der andere bekam Tee. Mit dem Experiment wollte Gustav III. zeigen, wie schnell Kaffee - im Gegensatz zu Tee - seine tödliche Wirkung entfaltet. Zwei Mediziner sollten das erwartete Siechtum dokumentieren. Doch während beide Ärzte im Laufe der Jahre ihr Leben ließen, tranken die Häftlinge Tasse um Tasse - Tag für Tag, Jahr für Jahr. Auch den König überlebten sie. Schließlich starb der Tee- vor dem Kaffeetrinker, im Alter von 83 Jahren. Wie lange der zum Kaffee Verurteilte noch lebte, ist unbekannt. Fest steht, dass auch diese weitverbreitete Anekdote die Mär vom giftigen Kaffee nicht aus unseren Köpfen vertreiben konnte. Noch heute werden ihm zahlreiche negative Eigenschaften zugesprochen. Er sei ein Wasserräuber und schädige das Herz, heißt es beispielsweise. Zu Unrecht, wie zahlreiche Studien heute zeigen. Wie gesund aber ist Kaffee nun wirklich, und wer sollte sich besser vor dem anregenden Heißgetränk in Acht nehmen?

"Generell kann man sagen: Kaffee ist eher gesund als schädlich", sagt Jürgen Vormann, Ernährungswissenschaftler und Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung in Ismaning. Regelmäßiger Kaffeekonsum kann zum Beispiel vor Diabetes schützen. Im Zeitraum zwischen 1966 und 2009 beleuchteten 18 wissenschaftliche Studien mit fast einer halben Million Teilnehmern den Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und dem Risiko, an Diabetes zu erkranken. Rachel Huxley von der University of Sydney hat diese Studien analysiert. Ihr Ergebnis: Jede regelmäßig getrunkene Tasse Kaffee reduziert das Risiko für Diabetes Typ 2 um sieben Prozent. Wer täglich also drei bis vier Tassen Kaffee trinkt, verringert sein Diabetesrisiko um rund ein Viertel. Dieser schützende Effekt trat auch auf, wenn koffeinfreier Kaffee getrunken wurde.

Studien wie diese gibt es viele. Jedes Jahr werden allein 1500 bis 2000 neue wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich mit den gesundheitlichen Wirkungen von Kaffee auseinandersetzen. Kaffee gehört damit zu den am besten untersuchten Lebensmitteln weltweit. Neben dem Schutzeffekt bei Diabetes hat sich gezeigt, dass des Deutschen liebstes Getränk auch das Risiko senkt, an Alzheimer, Parkinson und bestimmten Tumoren wie Leber- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Zudem erleichtert Kaffee Asthmatikern das Atmen. Das ist in Schottland längst bekannt: Bereits seit 1859 werden Asthmapatienten hier offiziell mit Koffein behandelt. Aktuelle Untersuchungen haben zudem nachgewiesen, dass der tägliche Genuss von mehr als drei Tassen Kaffee das Risiko von Asthmaanfällen um bis zu 30 Prozent senken kann. Verantwortlich hierfür ist der Inhaltsstoff Koffein. Es erweitert die feinen Bronchialäste in der Lunge und erleichtert so das Atmen. Es wirkt ähnlich

wie das von Asthmatikern häufig genutzte Theophyllin. In geringen Mengen kommt Theophyllin auch in Kaffeebohnen vor und entsteht im Körper, wenn das Koffein verstoffwechselt wird.

Koffein hat noch weitere positive Effekte auf unseren Körper. Es steigert die geistige und körperliche Fitness. Wenn wir wach sind, tauschen unsere Nervenzellen Botenstoffe aus und verbrauchen Energie. Als Nebenprodukt entsteht Adenosin. Das Molekül schützt unser Gehirn vor Überanstrengung. Sobald es an spezielle Rezeptoren auf den Nervenbahnen andockt, bekommt die Zelle das Signal, langsamer zu arbeiten. Die Zelle erholt sich, und wir werden müde. Das Koffein ähnelt dem Adenosin in seiner chemischen Struktur. Es kann dieselben Rezeptoren besetzen, aktiviert sie aber nicht. Die Zellen arbeiten also fleißig weiter, und wir fühlen uns wach und fit.

Menschen bauen Koffein unterschiedlich schnell ab. Deshalb vertragen machen ihn besser als andere. Langsamabbauer können nach einer Tasse Kaffee am Abend nicht schlafen, Menschen, die ihn schnell abbauen und auch noch einen niedrigen Blutdruck haben, haben keine Einschlafprobleme. "Wenn man zu den langsamen Abbauern gehört und Bluthochdruck hat, sollte man mit Kaffee vorsichtig sein", sagt Vormann. "Dann sollte man entkoffeinierten Kaffee trinken." Der Grund: Kaffee erhöht kurzfristig den Blutdruck. Bei normal gesunden Menschen ist das überhaupt kein Problem. Bei regelmäßigem Kaffeekonsum erhöht sich ihr Blutdruck sogar überhaupt nicht mehr. Ob Kaffee das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen generell erhöht, konnte bis jetzt noch nicht nachgewiesen werden.

Schwangere sollten Kaffee nur in Maßen genießen. Die britische Food Standards Agency empfiehlt schwangeren Frauen, nicht mehr als 200 Milligramm Koffein täglich zu sich zu nehmen. Diese Menge steckt in zwei bis drei Tassen. Wer mehr trinken möchte, sollte zu entkoffeiniertem Kaffee greifen, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Wer es mit dem Kaffee übertreibt oder sehr empfindlich ist, kann neben Händezittern, Nervosität und Herzklopfen Angstzustände und Halluzinationen bekommen. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Gefährlich wird Koffein ab Dosen von einem Gramm. Die Aufnahme von etwa zehn Gramm reinen Koffeins ist für einen Erwachsenen tödlich. Um das zu erreichen, müsste man allerdings 100 Tassen Kaffee trinken. Bislang ist noch niemand bekannt, der an einer Überdosis Koffein gestorben ist. "Es gibt nicht die Substanz, die nur gut ist", erklärt Jürgen Vormann. "Sie können sich auch mit Wasser umbringen. Es ist immer eine Frage der Dosis."

Macht Kaffee eigentlich süchtig? Kaffeetrinker würden diese Frage sicherlich bejahen. Viele von uns sind so sehr an ihren Kaffee gewöhnt, dass ohne ihn etwas fehlt. Man fühlt sich müde und unkonzentriert. Obwohl Kaffee im klassischen Sinne keine Droge ist, so gewöhnt sich unser Körper doch an den Genuss, und wir werden psychisch abhängig. Koffeinentzug kann dann zu leichten Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen und Lethargie führen.

Neben den Menschen, die glauben, ohne Kaffee nicht leben zu können, gibt es noch jene, die das braune Gesöff einfach nicht vertragen. Es schlägt ihnen auf den Magen. Schuld daran sind die im Kaffee enthaltenen Säuren. Die mengenmäßig wichtigste Säure ist die Chlorogensäure. Sie stimuliert die Salzsäureproduktion im

Magen. Magenkranke oder Menschen mit einem sensiblen Magen sollten daher eher Espresso als Filterkaffee trinken. Durch die kurze Extraktionszeit bleibt ein Großteil der Säuren im Espressopulver zurück. Er ist bekömmlicher. Zudem werden Espressobohnen stärker geröstet und enthalten dadurch weniger Säure.

Zum Espresso wird häufig ein Glas Wasser gereicht. Wieso eigentlich? Angeblich soll Kaffee durch die harntreibende Wirkung des Koffeins entwässern. Tatsächlich ist Kaffee aber kein Wasserräuber. Dieser weitverbreitete Mythos geht auf eine Fehlinterpretation einer Studie zurück. Das Glas Wasser zum Kaffee hat dennoch einen Sinn: Es spült die Geschmacksknospen frei und steigert so den Kaffeegenuss.

"Für den gesunden Menschen stellt Kaffee auf keinen Fall ein Risiko dar", fasst Vormann zusammen. "Man sollte ihn genießen und hat eher einen gesundheitlichen Vorteil als etwas Negatives zu erwarten." Nur Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder empfindlichem Magen sollten weniger Kaffee trinken.

Welt am Sonntag Autor: Ina Hübener| 28.08.2011