

# Kaffee macht keine schwache Pumpe

**Immer neue Studien zeigen: Kaffee hat einen gesundheitlichen Nutzen. Jetzt hat eine neue Arbeit sogar den Verdacht entkräftet, Kaffee könne das Risiko für Herzinsuffizienz erhöhen. Das Gegenteil ist der Fall - es kommt aber auf die Menge an.**

**BOSTON** (ob). Das liebste Getränk der Deutschen wird aus wissenschaftlicher Sicht immer mehr zu einer gesundheitsfördernden Allzweckwaffe.

Erst jüngst präsentierten Forscher neue Daten, wonach regelmäßiger moderater Kaffeegenuss das Risiko für Schlaganfälle senkt oder die Entstehung von Demenz oder eines Typ-2-Diabetes bremst.

Allerdings gab es den Verdacht eines möglichen Risikos bei Herzinsuffizienz. Darauf hat die US-Fachgesellschaft American Heart Association (AHA) noch vor kurzer Zeit in einem Statement zur Prävention hingewiesen.

Die Gesellschaft bezog sich dabei aber lediglich auf eine einzige und außerdem methodisch kritikable Beobachtungsstudie, die ein solches Risiko suggeriert hatte.

Eine Forschergruppe um Dr. Murray Mittleman aus Boston ist der Sache nun in einer Metaanalyse genauer auf den Grund gegangen ([Circulation, Heart Failure, online 26. Juni 2012](#)).

## J-förmiger Verlauf

Dazu werteten die Untersucher Daten aus fünf prospektiven Beobachtungsstudien aus, vier davon aus Schweden und eine aus Finnland.

Bei den insgesamt rund 140.000 beteiligten Männern und Frauen wurden im Zeitraum der Nachbeobachtung 6522 Fälle von Herzinsuffizienz registriert.

Die Beziehung zwischen Kaffeekonsum und Herzschwäche zeigte einen J-förmigen Verlauf.

Sowohl bei völligem Verzicht auf Kaffee als auch bei exzessivem Konsum von zehn Tassen täglich oder mehr war das Herzinsuffizienz-Risiko höher als bei moderatem Konsum.

Im Vergleich zu Personen, die nie Kaffee tranken, hatten Personen, die sich mit etwa vier Tassen täglich begnügten, sogar ein relativ um 11 Prozent niedrigeres Risiko für eine Herzinsuffizienz.

Die in der Metaanalyse berücksichtigten Studien liefern keine Information, die eine Differenzierung zwischen koffeinhaltigem und entkoffeiniertem Kaffee ermöglichen.

Allerdings dürfte in den Studien überwiegend die koffeinhaltige Variante getrunken worden sein.

Auch ließ sich nicht ermitteln, welchen Einfluss die Stärke des Kaffees - er wird in Europa gewöhnlich kräftiger gebraut als in den USA - auf das Risiko hatte.

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH