

Füllt die Tassen! Warum Kaffee unser Leben verlängern könnte

Von Gunda Windmüller

Kaffee ist für viele aus dem Alltag nicht wegzudenken. Das Koffein hält uns wach. Aber warum eigentlich? Und was passiert nach zu viel Kaffeegenuss in unserem Körper?

Kaffee gilt gemeinhin nicht als das gesündeste Lebensmittel. Offenbar zu Unrecht. Laut einer neuen US-Studie kann Koffein gewisse Entzündungsprozesse aufhalten – und uns so ein längeres Leben bescheren.

Klar, wir möchten alle etwas für unsere Gesundheit tun. Das Problem ist nur, dass Gesundheit oft so anstrengend ist. Sport machen, viel Gemüse essen, diszipliniert sein... Daher freuen wir uns besonders, wenn etwas ganz ohne Belästigungen der Gesundheit hilft.

Wissenschaftler der [Stanford University](#) haben nun herausgefunden, dass [Kaffee trinken](#) unser Leben verlängern könnte.

Für ihre [Studie](#) haben die Mediziner die Daten von mehr als 100 Probanden untersucht - dazu gehörten Blutwerte, Befragung zum Befinden und Selbstauskünfte zum Lebenswandel. Dabei fanden sie heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und [Kaffeekonsum](#) gibt. Genauer gesagt: zwischen zunehmendem Alter, Entzündungsprozessen, Herzerkrankungen und Kaffeekonsum. Aber von vorne.

Mehr als 90 Prozent aller nicht-ansteckenden Krankheiten im Alter werden mit chronischen Entzündungen in Verbindung gebracht.

David Furman, Hauptautor der Studie

Chronische Entzündungsprozesse im Körper können zu einer ganzen Reihe von Erkrankungen führen - Depression, Alzheimer, Herzerkrankungen, sogar Krebs. Diese Entzündungsprozesse verstärken sich mit zunehmendem Alter. Stoffwechselprodukte von Nukleinsäuren - die Bausteine unserer Gene - können diese Entzündungsprozesse auslösen. Aber, so fanden die Forscher heraus, die im Kaffee enthaltenen Stoffwechselprodukte könnten diese Entzündungsprozesse aufhalten. Ein Grund, warum Kaffeetrinker möglicherweise länger leben.

Koffein-Aufnahme wird mit längerem Leben in Verbindung gebracht. Viele Studien haben diese Verbindung schon nachgewiesen. Und wir haben nun einen möglichen Grund dafür gefunden.

David Furman, Hauptautor der Studie

Denn die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass diese Entzündungsprozesse bei älteren Teilnehmern, die koffeinhaltige Getränke zu sich nahmen, deutlich geringer ausfielen. In Laborexperimenten konnte dieser Mechanismus dann direkt mit den im Koffein enthaltenen Stoffen in Verbindung gebracht werden. Dazu analysierten die Wissenschaftler das Blut der Probanden, die weniger Entzündungsprozesse aufwiesen. Sie wollten überprüfen, ob sie tatsächlich Koffein-Stoffwechselprodukte finden konnten - was der Fall war. Zu diesen Stoffwechselprodukten gehören auch Theophyllin und Theobromin, die auch in Tee und Schokolade zu finden sind.

Es gibt also eine Verbindung zwischen längerem Leben und Kaffeegenuß:

Das es etwas gibt, dass viele Menschen trinken - sogar gerne trinken - und das einen so deutlichen Nutzen hat, hat uns auch überrascht.

David Furman, Hauptautor der Studie

Eine wissenschaftliche Erkenntnis ganz nach unserem Geschmack. Und während wir auf die nächsten guten Nachrichten aus den Laboren dieser Welt warten, genau, trinken wir erst mal einen [Kaffee](#). Wer weiß, wie lange das dauert...