



25. September 2016

Kaffee ist die beste Medizin



Bisher galt er als eher ungesund. Nun bestätigen zahlreiche Studien dem Getränk heilende Wirkung. Was ist dran?

Er ist ein Stress-Killer

Im Prinzip machen viele von uns unbewusst bereits das Richtige: Ist im Job viel zu tun, holen wir uns erst mal einen Kaffee. Bewiesen wurde die stresslindernde Wirkung des Koffeins allerdings erst jetzt. Ein internationales Forscherteam unter Federführung der portugiesischen Universität Coimbra und mit Beteiligung der Bonner Universität fand heraus, dass Koffein ein spezieller Rezeptor blockiert und dadurch Stresssymptome verringert. Man ist weniger ängstlich, leistungsfähiger und positiver gestimmt. Das bestätigt auch eine Langzeitstudie der Universität Harvard. Bei Frauen, die vier Tassen koffeinhaltigen Kaffee am Tag tranken, traten Depressionen um 20 Prozent seltener auf als bei denjenigen, die nur eine Tasse pro Woche konsumierten.



Er hält unser Gedächtnis fit

Seit Langem ist unbestritten: Kaffee macht wach und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem verbessert er auch unser Langzeitgedächtnis, sagen jetzt Wissenschaftler der Universität Baltimore: Wer nach dem Lernen 200 mg Koffein (rund 2,5 Tassen Kaffee) zu sich nimmt, kann sich den Stoff besser merken. Damit nicht genug: Gleich mehrere aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Kaffeetrinker, die drei Tassen täglich konsumieren, weniger anfällig für Krankheiten wie Demenz und Alzheimer sind. Die Erklärung der Forscher: Koffein hemmt die Ablagerungen des Tau-Proteins im Gehirn, das zur Entstehung von Alzheimer entscheidend beiträgt. Zudem scheint Koffein das Parkinson-Risiko zu senken. Die Universität in Montreal kam zu dem Ergebnis, dass Koffein das dabei typische Zittern nicht verstärkt, sondern lindert.



Er schützt das Herz-Kreislauf-System

Menschen, die täglich zwischen drei und fünf Tassen (á 125 ml) Kaffee trinken, erleiden nicht so häufig einen Herzinfarkt oder Schlaganfall wie solche, die keinen oder mehr Kaffee konsumieren. Zu diesem Ergebnis kam die *Harvard T. H. Chan School of Public Health* in Boston nach der Auswertung von 36 Studien. Grund dafür könnten neben den antioxidativen und entzündlichen Eigenschaften des Koffeins auch dessen positive Auswirkungen auf den Blutdruck sein. Schon eine Tasse Kaffee täglich senkt den Bluthochdruck um bis zu 9 mmHg.



Er macht potenter

Dr. David Lopez von der University of Texas wertete für eine Potenz-Studie die Daten von 3.724 Männern aus. Was er dabei herausfand: Die wenigsten Probleme, beim Sex eine Erektion zu bekommen, hatten diejenigen, die zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag tranken und dabei 170 bis 350 mg Koffein zu sich nahmen. Erklären kann das der Forscher nur bedingt, er vermutet jedoch, dass das Koffein über „eine Serie pharmakologischer Wirkungen“ dazu führt, dass mehr Blut durch den Penis fließt.

Er stärkt die Leber

Falls Sie noch ein gutes Argument für einen starken Kaffee nach einer langen Party-Nacht brauchen, hier ist es: Er regeneriert die Leber und dafür braucht er nicht einmal Koffein. Wer 24 Stunden vor einer Untersuchung zwei bis drei Tassen Kaffee (auch koffeinfreien) trank, hatte laut einer Studie des *National Cancer Institutes in Maryland* bessere Leberwerte als Menschen, die einen Tag vorher keinen Kaffee zu sich nahmen. Die Forscher machen die in den Bohnen enthaltenen *Diterpene*, *Cafestol* und *Kahweol*, dafür verantwortlich. Sie aktivieren die Entgiftung der Leber und damit die des ganzen Körpers. Aus dem gleichen Grund haben Kaffeetrinker übrigens auch ein geringeres Risiko für Leberzirrhose und –krebs.



Wie viel Kaffee ist zu viel?



Bis zu vier Tassen Kaffee können Sie als gesunder Mensch am Tag trinken, sagen Mediziner. Wenn Sie dann nachts noch schlafen können. Falls nicht, kann der Umstieg auf andere Bohnensorten helfen: Während die *Robusta* einen Koffeingehalt von bis zu 4,5 Prozent hat, sind es bei der *Arabica* bloß zwischen 1,1 und 1,7 Prozent.

Und: Achten Sie beim Kauf auf Qualität. Eine schonende Langzeitröstung (steht auf der Packung) ist am bekömmlichsten.