

Wie viel Kaffee darf es sein?

Koffein - der Muntermacher

Der Guttempler-Kaffee ist manchmal so stark, dass der Löffel stehen bleibt. Aber auch wer es dünner mag, Guttempler/ -innen sind wegen ihres hohen Kaffeekonsums bekannt.

Anregende Wirkung in 40 Minuten

Der Deutsche trinkt 150 Liter Kaffee im Jahr. Und wer mit dem Koffein-Genuss nicht übertreibt, darf laut neuesten Studien auf eine positive gesundheitliche Wirkung hoffen. Kaffee wird seit 1558 in Europa in medizinischen und botanischen Werken erwähnt.

Als idealer Starter in den Tag, hilft Kaffee aufgrund einer besseren Durchblutung im Gehirn und einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit gegen Müdigkeit, erhöht die Reaktionsbereitschaft und steigert die Kurzzeitgedächtnisleistung für 4 Stunden.

Vorsicht bei Risikofaktoren

Die anregende Wirkung des Kaffees ist oft Thema bei Herz- Kreislauf- Erkrankungen. Da Puls, Blutdruck und Atmung ansteigen, sollten Menschen mit entsprechender Problematik diesen Effekt meiden und nicht mehr als 1- 2 Tassen Kaffee täglich trinken.

Da dem Körper durch Kaffee Kalzium entzogen wird, sollten Osteoporose- Patienten auf eine entsprechende Ernährung achten.

Menschen mit Sodbrennen oder Magen- und Darm-Beschwerden sollten lieber Espresso als Filterkaffee trinken, denn die höhere Temperatur macht die Espresso Bohnen bekömmlicher.

Ab 5 Tassen steigt der Aminosäurespiegel, dieser kann das Risiko von Herz- Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Genussmittel- Aufputschmittel

Allgemein gilt, dass unbegrenzter Kaffeekonsum nicht ratsam; für Gesunde gegen etwa 3- 4 Tassen aber wenig einzuwenden ist. Bei gesundheitlichen Problemen und in der Schwangerschaft sollte man den Konsum auf 1- 2 Tassen reduzieren.

Bei der Verwendung von Kaffee als ständiges Aufputschmittel sollte man bedenken, dass häufig nur der einfache Flüssigkeitsmangel müde macht. Zwar kann man Kaffee in die Flüssigkeitsbilanz mit einrechnen, wie die Gesellschaft für Ernährung erklärt; aber wer sich müde und schlapp fühlt, fährt mit Wasser vielfach besser!

KT 12/2011 ges. Prof. D. Baumgart