

Eine Tasse Kaffee fürs Gedächtnis

Kaffee ist bei den Deutschen beliebter denn je. Laut "Kaffeereport 2013" trinken die Deutschen 73 Milliarden Tassen pro Jahr. Umgerechnet auf alle Bürger vom Baby bis zum Greis sind das 3 Tassen pro Tag. Das ist erstaunlich viel. Erstaunlich vor allem vor dem Hintergrund, dass das Trinken von Kaffee oftmals als ein Laster angesehen wird. Kaffee sei schlecht für Blutdruck und Herz. Außerdem würden Stoffe, die beim Rösten entstehen, krebserregend wirken.

Wissenschaftliche Studien widersprechen aber dem schlechten Ruf von Kaffee. Das Vorurteil, Kaffeetrinken sei mit einem erhöhten Krankheitsrisiko verbunden, lässt sich nicht bestätigen. Wenn manche Studien dennoch zu diesem Schluss kommen, dann ist das auf einen anderen Zusammenhang zurückzuführen: Kaffeetrinker rauchen häufiger. Und dass

das Rauchen ungesund ist, lässt sich wohl kaum leugnen.

Im amerikanischen Fachmagazin Circulation Heart Failure erschien 2012 eine Überblicksstudie, in welcher mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Kaffee und Herz-erkrankungen zwischen 2001 und 2011 analysiert wurden. Das bemerkenswerte Ergebnis: ein moderater Kaffeekonsum von drei bis vier Tassen am Tag (0,4 bis 0,6 Liter) reduziert das Risiko von Herzversagen um etwa 10 Prozent.

Kaffee ist nicht so schlecht
wie sein Ruf.

Auch die Befürchtung, Kaffee würde dem Körper Wasser entziehen ist unberechtigt. Kaffee besteht zu circa 98 Prozent aus Wasser und verbessert deshalb die Flüssigkeitsbilanz. Das Glas Wasser zum Espresso, das in Italien und immer mehr auch bei uns angeboten wird, ist deshalb nicht notwendig, erhöht aber den Genuss.

Übungsschwerpunkt: Geistige Beweglichkeit

Puzzle-Spruch

Der Dichter Jean Paul wusste die anregende Wirkung von Kaffee zu schätzen. Bringen Sie seinen Gedanken wieder in die richtige Reihenfolge. Das erste Wort ist rot das letzte grün.

	Außen		weiß		kein		der
	Schach		des		Philosophie		
	Treibmittel		so		und		
	ich		gutes		Gehirns,		
	höchstens		als		Kaffee.		

Lösung siehe Seite 9

Auf der anderen Seite ist die anregende Wirkung von Koffein unbestritten. Kaffee erhöht Aufmerksamkeit und Konzentration und wirkt sich somit positiv auf die momentane geistige Leistungsfähigkeit aus. Positive Einflüsse auf das Gedächtnis waren aber bislang strittig. Natürlich kann man sich leichter etwas einprägen, wenn Aufmerksamkeit und Konzentration erhöht sind. Auch das Abrufen von Erinnerungen wird begünstigt. Aber ob auch die so wichtige Verfestigung im Gedächtnis, die Konsolidierung verbessert wird?

Zur Klärung dieser Frage hat nun Michael Yassa von der John Hopkins University in Baltimore die Ergebnisse einer neuen Studie vorgestellt. Das Besondere an dieser Untersuchung: Die 160 Testpersonen bekamen nicht gleich zu Beginn des Experiments Koffein verabreicht. Ihre Aufgabe bestand darin, sich eine Reihe von Bildern einzuprägen. Erst im Anschluss daran, nach 5 Minuten, bekamen 80 Personen Koffein in Form von Pillen verab-

reicht. Die übrigen 80 Probanden erhielten Pillen ohne Wirkstoff. Auf diese Weise konnte überprüft werden, inwieweit sich die Einnahme von Koffein auf die Verankerung des Gelernten im Gedächtnis auswirkt.

Kaffee verbessert die Gedächtnisleistung.

Am nächsten Tag nämlich sollten die Teilnehmer sich möglichst genau an die Bilder erinnern. Sie mussten entscheiden, welche der nun vorgelegten Bilder sie am Vortag bereits gesehen hatten und welche neu waren. Um die Genauigkeit der Erinnerung kontrollieren zu können, wurden zusätzlich Bilder dazwischen geschoben, die zwar neu waren, aber den alten Bildern sehr ähnlich sahen. Es mussten dazu geringe Unterschiede erkannt werden. Und genau diese schwierige Aufgabe konnten nun diejenigen Personen besser erledigen, die am Vortag Koffein erhalten hatten. Die Verfestigung der Bilder im Gedächtnis nach dem Einprägen wurde durch die Einnahme von Koffein günstig beeinflusst.

Eine große Tasse Kaffee reicht aus.

Die positive Wirkung auf das Gedächtnis wurde mit einer Koffeinmenge 200 Milligramm erzielt. Das entspricht in etwa einer großen Tasse Kaffee. Eine Dosis von 100 Milligramm Koffein zeigte dagegen keine Wirkung. Und eine erhöhte Dosis von 300 mg brachte keine zusätzliche Verbesserung. Eine große Tasse Kaffee ist also wirksam und ausreichend. Sie steigert nicht nur die Konzentration, sondern fördert vor allem die Fähigkeit, sich auch an Details besser erinnern zu können.

Kaffeetrinker haben jetzt ein Argument mehr für ihre Vorliebe. Kaffee bietet nicht nur Genuss, er nützt auch dem Gedächtnis.

Ein aufwändig gestalteter Bildatlas mit hohem Informationswert. Komplexe Zusammenhänge werden darin anschaulich erklärt. Über 1.000 Farbfotos, Computergrafiken und Illustrationen geben einen außergewöhnlichen Einblick in die faszinierende Funktionsweise unseres Gehirns.

256 Seiten, 26x31 cm, gebunden

(Bestellkarte im Einheft) Bestellnr. 785 34,95€

www.gehirnjogger-zentrale.de