

Muntermacher Kaffee

Wenn es darum geht, den Geist aufzufrischen ist Coffein die Nummer 1. Zwei von drei der Erwachsenen in Deutschland nutzen diesen Muntermacher. Viele greifen zu coffeinhaltigen Energiedrinks. Der Klassiker ist nach wie vor der Kaffee.

Frühstücks-Kaffee überschätzt

Viele schwören auf ihren Kaffee zum Frühstück. Schon der Duft macht wach und gute Laune. Steigt damit die Hirnleistung wirklich?

Kimberly Fenn von der University of Michigan hat dazu ein Experiment mit 275 teilnehmenden Personen durchgeführt. Die Probanden wurden nach einer durchwachten Nacht mit unterschiedlichen Aufgaben getestet. Dabei ging es um einfache Aufmerksamkeits-Tests und um schwierigere komplexe Aufgaben. Insgesamt schnitten die unausgeschlafenen Personen bei den Tests schlechter ab als noch am Abend zuvor.

Eingeschränkte Wirkung

Kann da Koffein helfen?. Um das zu prüfen, bekamen die Teilnehmer am Morgen nach einer ersten Testrunde eine Kapsel mit 200 Milligramm Koffein oder ein Placebo. Bei der erneuten Testung zeigte sich tatsächlich eine positive Wirkung. Allerdings nur bei den simplen Aufmerksamkeits-Tests. Mit Koffein konnten diese besser erledigt werden. Bei den komplexeren Aufgaben war dieser Vorteil aber nicht zu beobachten.



Koffein kann Wachheit und Aufmerksamkeit fördern, zeigt aber kaum Wirkung bei wirklich herausfordernden Aufgaben. Den gesunden Schlaf kann Kaffee nicht ersetzen.

Kaffeegenuss zeigt positive Effekte.

Immer noch sind vielerlei Vorurteile gegenüber dem Trinken von Kaffee anzutreffen. Wissenschaftlich aber sind negative Auswirkungen auf die Gesundheit nicht bestätigt. Vielmehr konnten sogar gesundheitsfördernde Wirkungen nachgewiesen werden. So hemmt Koffein Entzündungen und hält die Blutgefäße geschmeidig.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass moderater Kaffeekonsum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologischer Erkrankungen oder Diabetes verringert. Die Harvard School of Public Health in Boston hat schon vor Jahren eine noch erstaunlichere Wirkung von Kaffee veröffentlicht. In einer sehr breit angelegte Studie wurden die Daten von mehr als 200.000 Teilnehmern dreier großer Langzeitgesundheitsstudien über knapp 30 Jahre hinweg analysiert. In diesem Zeitraum war fast jeder sechste Teilnehmer verstorben. Bei den Kaffeetrinkern war die Sterbequote tatsächlich geringer.

Kaffee als Bestandteil gesunder Ernährung

Auf Basis dieser Ergebnisse erklärte eine Gesundheitskommission in den USA, Kaffee könne als Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung betrachtet werden. Dabei ist aber stets von einem moderaten Kaffeekonsum die Rede. Gemeint sind drei bis fünf Tassen pro Tag.

Heisst das nun, dass bei sechs der sieben Tassen Kaffee die positiven Wirkungen nicht mehr auftreten, vielleicht sogar negative Folgen zu befürchten sind? Eine Antwort auf diese Frage gibt eine Studie, die auf Daten von fast 500.000 Personen im Alter zwischen 38 und 73 Jahren zurückgreift. Gemessen wurde unter anderem die Sterberate über einen Zeitraum von zehn Jahren.

Zu beobachten war ein deutlicher Zusam-

menhang mit dem Kaffeekonsum. Im Vergleich zu denen, die keinen Kaffee tranken, sank das Sterberisiko bei einem Kaffeekonsum von ein bis zwei Tassen pro Tag um 8 Prozent. Bei drei bis fünf Tassen war die Sterberate um 12 Prozent verringert. Und bei einem Konsum von sechs bis acht Tassen lag die Sterberate noch niedriger, nämlich um 15 Prozent verglichen mit den Personen, die ganz auf Kaffee verzichteten.

Auch intensiver Konsum wirkt positiv.

Die Datenanalyse zeigt einen deutlichen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenserwartung und Kaffeekonsum. Woran das liegt, wurde nicht kontrolliert. Es könnten die erwähnten gesundheitsfördernden Wirkungen des Kaffees sein. Jedenfalls darf man davon ausgehen, dass Kaffee nicht schadet.



Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Welcher Kaffee darf es sein?

Ein fescher Ober serviert Ihnen stilvoll das Getränk Ihrer Wahl. Verlockende Angebote sind hier vorwärts, rückwärts, senkrecht oder waagrecht zu finden!

L U ☕ D R E N I E L K W
 E E F F A K L R E F Ä H
 R E S S O R G I F ☕ G V
 A ☕ F I A K E R F N M B
 F R A N Z I S K A N E R
 B R A U N E R ☕ K B L A
 O L L E H T O E R E A U
 E I N S P Ä N N E R N N
 T H L U S N O K T O G E
 V R E N I Z U P A K E R
 E ☕ N E E F F A K S I E

EINSPÄNNER • EISKAFFEE
 FIAKER • FRANZISKANER
 GROSSERBRAUNER
 HÄFERLKAFFEE
 KAPUZINER • KATERKAFFEE
 KONSUL KLEINERBRAUNER
 MELANGE • OTHELLO

