

VOM TÜRKENTRANK ZUM WOHLFÜHLMITTEL – WARUM KAFFEE GESUND IST

Kaum in Europa angekommen, geriet Kaffee in Verruf. Die schlechte Presse basierte von Beginn weg ausschließlich auf Vorurteilen und Hörensagen. Trotzdem hat sich vieles davon bis in unsere Tage gehalten. Aber nun ist die Korrektur im Gang, und das zu Recht: Kaffee ist nämlich ganz schön gesund!



01

Lange Zeit wurde Kaffee abschätzig als Türkentränk bezeichnet oder gar verurteilt. Moral- und Gesundheitsapostel jeder Couleur sagten ihm mit Wonne die übelsten Wirkungen nach. Noch 1889 wettete etwa der bayrische Priester Sebastian Kneipp, dass Kaffee das ganze Nervensystem zerrütte. Ausserdem wirke er «nachtheiligt auf Gemüth und Geist, in dem er Trübsinn, Kleinmüthigkeit, Furcht, Angst, Erschrecken verursacht».

Viele weitere Gesundheitswarnungen haben sich ins allgemeine Bewusstsein gebrannt und Kaffee wurde für alle möglichen Krankheiten verantwortlich gemacht. Von Bluthochdruck bis Krebs, von brüchigen Knochen bis Schlaflosigkeit, von Magengeschwüren bis Herzflattern reichten – und reichen – die Ängste.

DIE MÄRCHEN WERDEN ENTLARVT

Dass sie möglicherweise allesamt unbegründet sind, wurde von einzelnen schon früher vermutet. Meist waren es natürlich passionierte Kaffeetrinker, wie

der Schriftsteller Franz Kafka, der spötelte: «Kaffee dehydriert den Körper nicht. Ich wäre sonst schon Staub.» Über diesen und ähnliche Mythen rund ums Koffein hat Patrick Zbinden in der letzten Ausgabe berichtet.

Seit einiger Zeit wird das Bild nun jedoch in umfassender Weise korrigiert. So hat beispielsweise eine amerikanische Studie mit 150 000 Probanden keinen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und erhöhtem Blutdruck ergeben. Weiter ist offenbar der Einfluss von Kaffee auf Sodbrennen klinisch nicht relevant und auch bei der Bildung von Magengeschwüren kann kein Effekt nachgewiesen werden. Ja, zahlreiche wissenschaftliche Studien weisen gar nach, dass Kaffeetrinken richtiggehend gesund ist.

MODERNE ERKENNTNISSE

Zunächst ist das schwarze Gold eines der besten Mittel gegen die Wirkung narkotischer Pflanzen wie der Tollkirsche oder im Übermass genossener Substanzen, etwa Alkohol. Darüber hinaus

zeigte Kaffee positive Wirkungen bei Asthma, verschiedenen Organerkrankungen sowie bei einzelnen Krebsarten. Kanadische Mediziner etwa haben nachgewiesen, dass sechs Tassen Kaffee täglich das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 70 Prozent senken! Und eine niederländische Studie belegt, dass sich die Gefahr, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, dank Kaffee deutlich reduziert. Offenbar braucht es dazu allerdings mehr als sieben Tassen pro Tag. Zudem liegt der Grund für diese Wirkung im Dunkeln: Am Koffein kann es nicht liegen, da der Effekt auch mit entkoffeiniertem Kaffee eintrat.

SOGAR PARKINSON UND ALZHEIMER

Selbst bei Parkinson soll Kaffee einen positiven Einfluss haben. Hier vermuten amerikanische Neurologen einen Einfluss von Koffein auf die Produktion von Dopamin. Zudem senkt Kaffee möglicherweise das Alzheimer-Risiko. Eine entsprechende Studie, bei der 1400



02