



03

Männer und Frauen über 20 Jahre lang bezüglich Ihres Kaffeekonsums beobachtet wurden, zeigt: Wer täglich drei bis fünf Tassen Kaffee trinkt, hat ein geringeres Alzheimer-Risiko («Journal of Alzheimer's Disease», Bd. 16).

DIE SCHUTZENGEL DER EVOLUTION

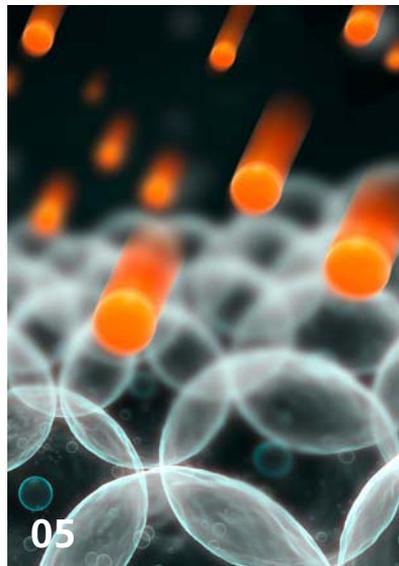
Neben Koffein enthält Kaffee gegen 1000 verschiedene Substanzen. Einige davon haben es in sich, nämlich die sogenannten Antioxidantien. Sie gehören zu den Polyphenolen, den eigentlichen Schutzengeln der Evolution. Sie schirmen die Pflanzen beispielsweise vor UV-Strahlung ab. Auch im menschlichen Organismus tun diese segensreichen Stoffe ihre Wirkung.

Und das ist gut. Unser Körper bildet nämlich – unter anderem als Nebenprodukt der Zellatmung – ständig sogenannte Reaktive Sauerstoffspezies, welche Körperzellen beschädigen und den Alterungsprozess beschleunigen. Sie müssen wieder abgebaut werden, und dabei helfen die Phenolverbindungen des Kaffees.

AUF DER JAGD NACH FREIEN RADIKALEN

Zu den gefährlichsten Sauerstoffspezies gehören die Freien Radikale. Sie sind äusserst aktiv und unser Körper befindet sich in ständigem Kampf mit ihnen. Zur Antioxidantien-Armee, die gegen sie ins Feld zieht, gehören beispielsweise

die Vitamine C und E – und eben die Polyphenole. Diese äusserst nützlichen Stoffe sind bereits im Rohkaffee vorhanden, im Robusta übrigens mehr als im Arabica. In beiden Fällen verstärkt der Röstvorgang ihre oxidationshemmende Wirkung. Eine leichte, kurze Röstung bei hoher Temperatur ist diesbezüglich besser als eine langsame: Der Anteil an Polyphenolen ist 25 Prozent höher. Im Idealfall finden sich bis zu 150 Milligramm Polyphenolverbindungen in einer einzigen Tasse! Kaffee ist deshalb ein eigentlicher Jungbrunnen. ■



05



04

TOP-FORSCHUNG AUS DER SCHWEIZ

Wer angesichts der hier vorgestellten Erkenntnisse vermutet, dass die Kaffeindustrie als Sponsor an Bord ist, liegt falsch. Die Ergebnisse im Bereich der Polyphenolforschung beispielsweise sind das Resultat von empirischen Versuchen am Institut für Chemie und Biologische Chemie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW, Standort Wädenswil). Sie stehen unter der Leitung von Dr. Chahan Yeretzian, einem der führenden Köpfe der Kaffeeforschung.

Mehr zum Thema unter icbc.zhaw.ch/coffee

- 01 Lange Zeit wurde Kaffee als Türken-trank bezeichnet.
- 02 Kaffee soll selbst bei Parkinson und Alzheimer eine positive Wirkung haben.
- 03 Täglich sechs Tassen Kaffee senken das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 70 Prozent.
- 04 Kaffee – verteufelt und gepriesen.
- 05 Freie Radikale greifen die Körperzellen an.