

Ist Kaffee ungesund? – 20 Unbekannte Nebenwirkungen von Kaffee

28. January 2018



Inhaltsverzeichnis Ein-/Ausblenden

Kaffee ist aus dem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Rund 1,4 Milliarden Tassen täglich werden rund um den Globus konsumiert. Für Millionen von Menschen ist es undenkbar, den Tag ohne ihr geliebtes Heißgetränk zu beginnen. Müssen sie auf Kaffee verzichten, stellen sich schlechte Laune, Nervosität, Müdigkeit und Kopfschmerzen ein. Ist Kaffee also doch ungesund? Dabei wurde inzwischen nachgewiesen, dass organischer, qualitativ sehr hochwertiger Kaffee durchaus positive Effekte auf den gesamten Organismus hat. Probleme können jedoch auftreten, wenn Sie auf Dauer zu viel Koffein konsumieren. Lesen Sie hier alles über bislang eher unbekannte Nebenwirkungen von Koffein.

20 unbekannte Nebenwirkungen von Kaffee: So schädlich ist Kaffee

1. Koffein erhöht die Säureproduktion



Koffein wirkt sich auf die Säurebildung im Körper aus. So ist es chemisch nachweisbar, dass beispielsweise der Urin bei Kaffeegenuss saurer wird. Vermutet wird, dass dies zum einen an der Hydrochloridsäure (Salzsäure) liegt, die im Kaffee die dominierende Säure ist. Diese kann insbesondere bei hohem Koffein-Konsum zu einer Übersäuerung des Magens führen, was wiederum auf Dauer Erkrankungen nach sich ziehen kann. Die bekanntesten darunter sind Magenentzündungen (Gastritis) und Zwölffingerdarmgeschwüre. Jedoch kann es sich bei der Erhöhung der Säureproduktion beim Konsumieren von Kaffee & Co auch um eine stressbedingte Reaktion des Organismus handeln. Koffein hemmt die Ausschüttung des Botenstoffs Adenosin im Gehirn, das für Müdigkeitserscheinungen mitverantwortlich ist. Darauf ist die Wirkung des Koffeins als „Wachmacher“ zurückzuführen. Gleichzeitig wird jedoch auch vermehrt das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet, das den Körper künstlich in eine permanente Alarmbereitschaft versetzt. Dadurch setzt automatisch auch eine Übersäuerung ein, die sich beispielsweise im Magen-Darm-Trakt niederschlägt, ein Bereich, der dafür besonders sensibel ist. Die Folge können Durchfall, Blähungen, Sodbrennen etc. sein. Dabei ist es wenig hilfreich auf Dauer in Eigentherapie nur zu Säureblockern zu greifen, weil bestehende Grunderkrankungen damit verschleiert werden können. Sollten Sie beispielsweise eine Gastritis entwickeln, wird Ihnen Ihr Arzt vermutlich empfehlen, den Koffein-Konsum deutlich zu reduzieren oder ganz einzustellen.

2. Koffein kann Magen- und Verdauungsbeschwerden auslösen



Es ist eine bekannte Tatsache, dass Menschen, die an chronisch entzündlichen Magen-Darm-Krankheiten wie Morbus Crohn oder Morbus Ulcerosa leiden, Koffein-Konsum eher vermeiden sollten. Die Empfehlung lautet, dass sie zumindest mit ihrem behandelnden Arzt darüber Rücksprache halten und die konsumierte Menge gut im Auge behalten sollten. Der Grund dafür liegt darin, dass Koffein die Darmperistaltik erhöht und durch seine säurebildende Wirkung einen ohnehin gereizten Magen-Darm-Trakt zusätzlich angreifen kann. Eine Erhöhung der Darmperistaltik bei Menschen mit Morbus Crohn oder Morbus Ulcerosa ist etwas, das medizinisch sicher nicht gewünscht ist, weil sich dieser Bereich des Körpers bei dieser Patientengruppe ohnehin in fast ständiger Alarmbereitschaft befindet. Manche (gesunde) Konsumenten hingegen empfinden es als angenehm, dass sie nach der morgendlichen Tasse Kaffee in Ruhe die Toilette aufsuchen können; jedoch kann ein Übermaß an Koffein auch bei ihnen zu Durchfall, Bauchkrämpfen und Übelkeit führen. Wer ohnehin einen empfindlichen Magen hat und zu Problemen in diesem Bereich neigt, sollte seinen Koffeinkonsum deswegen überdenken. Zudem ist es möglich, dass sich der Magen-Darm-Trakt an Koffein als Abführmittel gewöhnt und ohne dieses Genussgift seine natürliche Aktivität herunterregelt. Die Folgen sind Verstopfung und Verdauungsbeschwerden, wenn die übliche Zufuhr an Koffein plötzlich ausbleibt.

3. Sodbrennen



Millionen von Menschen leiden unter Sodbrennen: Es ist das unangenehme Gefühl, aufstoßen zu müssen, wobei ein Teil der Säure aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt, weil der natürliche Mechanismus, der dies verhindern soll, nicht mehr richtig funktioniert. Betroffene verspüren ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein oder im Oberbauch. Inzwischen hat man herausgefunden, dass sowohl Rauchen als auch Alkohol- und Kaffeegenuss Sodbrennen befördern. Koffein fördert zum einen die Säureproduktion im Magen, wobei hier nicht das Koffein selbst dafür verantwortlich ist, sondern die bei der Röstung von Kaffee entstehende Säure. Zum anderen greift Kaffee den Schließmuskel der Speiseröhre an, wodurch ein Rückfluss von Säure aus dem Magen ermöglicht wird. Offensichtlich führt Koffein-Konsum zu einer Fehlfunktion dieses Schließmuskels. Orangensaft, Kaffee und Rotwein sind dabei die hauptsächlichen „Übeltäter“ unter den Getränken, die zu diesem fehlgeleiteten Mechanismus beitragen. Wenn Sie also feststellen, dass Sie vermehrt unter unangenehmem Sodbrennen leiden, dann versuchen Sie zu beobachten, ob dieses Phänomen nach dem Konsum von Kaffee verstärkt auftritt. Manchmal hilft es schon, die Sorte zu wechseln und eine zu wählen, die durch ein anderes Röstverfahren hergestellt wird und weniger Salzsäure enthält. In einigen Fällen jedoch lautet die Empfehlung, auf Kaffee grundsätzlich zu verzichten.

4. Auswirkungen auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem

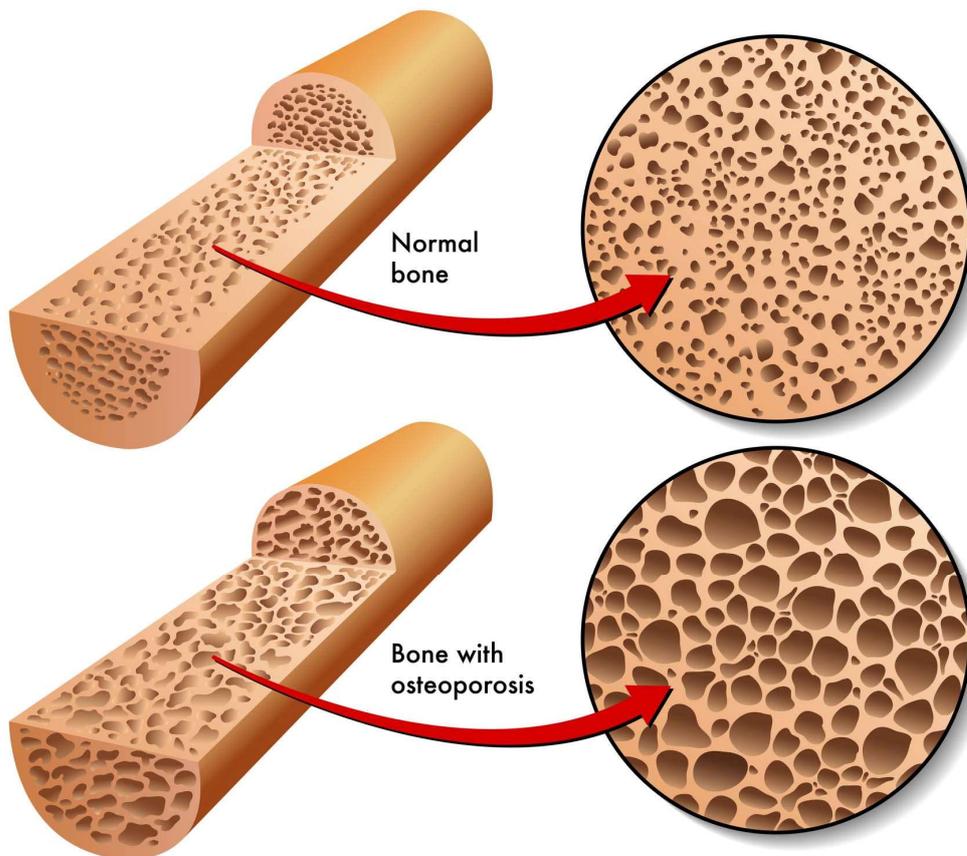
Zu viel Kaffee kann nervös und unruhig machen, das haben Sie bestimmt schon selbst festgestellt. In der Tat verengt Koffein die Blutgefäße im Organismus. Eine Ausnahme sind die Bronchien, wo die Gefäße durch Koffein erweitert werden. Die Folge ist, dass der Druck in den Gefäßen steigt. Das führt dazu, dass das Herz vermehrt Pumpleistung erbringen muss, um das Blut durch die Gefäße zu schleusen. Deswegen kann zu viel Koffein Herzrasen, Bluthochdruck und Nervosität auslösen. Zudem wird die Durchblutung des Gehirns gedrosselt. Somit wird auch die Versorgung dieses zentralen Organs mit Glucose reduziert,

was zu einer Unterversorgung führen kann. Insbesondere für Patienten mit Diabetes ist das problematisch, da ein gefährlicher Unterzucker die Folge sein kann. Vor allem diese Personengruppe sollte ihren Koffein-Konsum deswegen gut überwachen. Zudem wurde bereits gesagt, dass Koffein die Ausschüttung von Adenosin hemmt, dem natürlichen „Müdemacher“. Wird der Prozess der natürlichen Müdigkeit zu lange unterdrückt, kann eine chronische Erschöpfung die Folge sein, da der Schlaf ein essenzielles Regenerationsmittel für Körper und Geist ist. Man weiß beispielsweise von Burnout-Patienten, dass diese häufig versuchen, sich über lange Zeit hinweg mit Koffein, Nikotin und anderen Giften zu dopen, um leistungsfähig zu bleiben. Dies kann eine gewisse Zeit funktionieren, doch irgendwann sind die Ressourcen von Körper und Seele erschöpft. Die Folge ist ein chronischer Erschöpfungszustand.

5. Koffein-Abhängigkeit (Koffeinismus)

Menschen, die über lange Zeit regelmäßig und viel Koffein konsumieren, haben es bestimmt schon festgestellt: Fehlt die morgendliche Tasse Kaffee, fühlen sie sich schlapp, gereizt, müde, schlecht gelaunt und kommen einfach nicht in Gang. Auch Kopfschmerzen, Übelkeit und depressive Verstimmungen können eine Begleiterscheinung sein. Tatsächlich kann Koffein abhängig machen. Ob dies auf Sie zutrifft, können Sie sehr leicht herausfinden: Versuchen Sie einfach, ein paar Tage lang auf Koffein in jeglicher Form zu verzichten und beobachten Sie sich dabei selbst. Treten die oben genannten Symptome auf, dann liegt wahrscheinlich bereits eine Abhängigkeit von Koffein vor. Die „American Psychiatric Association“ hat im aktuellen DSM „Koffeinismus“ als eine Erkrankung aufgenommen, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hingegen nicht. Es ist aber unbestritten, dass der dauerhafte Konsum von Koffein zu einem Gewöhnungseffekt führen kann, der einer Abhängigkeit ähnelt. Menschen, die lange und viel Koffein konsumieren, steigern auch häufig die Dosis. Man spricht bei Koffeinismus zwar nicht von einer Suchterkrankung im klassischen Sinne, jedoch ähneln die Absetzsymptome einem Entzug. Unter dem Begriff „Koffeinismus“ wird aber auch noch etwas anderes verstanden: Ab einer bestimmten Menge an Koffein-Konsum, die von Person zu Person variieren kann, können Vergiftungserscheinungen auftreten. Es sind sogar Fälle bekannt, in denen Menschen mit Koffeintabletten Suizid begangen haben. Auch der als harmlos geltende Kaffee kann also ab einer bestimmten Menge toxisch werden.

6. Abbau von Knochensubstanz und Osteoporose



Kalzium ist ein essenzielles Mineral für die Knochen und die Knochendichte. Eine der gängigsten Therapieformen bei Osteoporose (chronischem Knochenschwund) ist es daher, die Kalziumzufuhr systematisch zu erhöhen und die verbliebene Knochensubstanz damit zu stärken. Aber auch wenn Sie durch Ihre Ernährung an für sich genügend Kalzium zu sich nehmen, kann es sein, dass der Körper es nicht ausreichend verwerten kann. Koffein zum Beispiel blockiert die Kalzium-Aufnahme im Darm, so dass die Knochen zu wenig mit diesem wichtigen Mineral versorgt werden (den gleichen Effekt haben Nikotin und Alkohol). Deswegen gilt Koffein in jeglicher Form (ob als Kaffee, Tee, Schokolade oder Limonade) als „Kalzium-Räuber“. Die Empfehlung lautet daher, den Koffein-Konsum in Maßen zu halten und den Kaffee nach Möglichkeit mit Milch zu trinken, um diesen negativen Effekt zu verringern. Man hat festgestellt, dass bereits junge Menschen, die rauchen und viel Koffein zu sich nehmen (beispielsweise in Form der populären Energydrinks bzw. Energy Shots) eine geringere Mineraldichte in den Knochen aufweisen. Mit fortschreitendem Alter kann dies zu Osteoporose führen, was poröse Knochen zur Folge hat, wobei die Gefahr einer Fraktur (eines Knochenbruchs) steigt. Dies ist besonders problematisch, wenn ältere Menschen stürzen und sich dabei typischerweise den Oberschenkelhalsknochen brechen.

7. Kaffee als Kalorienbombe?

Während in früheren Zeiten Kaffee etwas war, was sich aufgrund des hohen Preises nur Begüterte leisten konnten, haben wir in der westlichen Hemisphäre mittlerweile eine richtiggehende „Kaffeekultur“. Ob als Café Crème, mit Vanille-, Schoko- oder Karamell-Aroma, ob mit Sahne oder einem Schuss Whiskey oder Rum, ob mit laktosefreier Milch, Sojamilch oder Sonstigem – Kaffee, Cappuccino, Espresso & Co. gibt es mittlerweile in allen

möglichen Varianten. Schwarzer Kaffee selbst hat dabei zwar nur zwei Kalorien pro 100 Milliliter und ist damit ebenso wie Tee praktisch kalorienfrei; doch viele Beigaben können das an für sich kalorienarme Getränk schnell zu einer Kalorienbombe machen. Zahlreiche Koffeingetränke to Go aus dem Supermarkt beinhalten zum Beispiel reichlich Zucker oder Sirup als Geschmacksverstärker. Dabei hat bereits ein einfacher Milchkaffee (halb Milch, halb Kaffee, 300 Milliliter) schon über 100 Kalorien. Trinken Sie drei davon am Tag, sind es bereits 300 Kalorien; ganz zu schweigen von Zugaben wie Zucker, Schokolade, Vanille oder Sahne. Auf diese Weise kann sich die Kalorienzahl sehr schnell summieren. So entspricht ein Latte Macchiato hinsichtlich des Nährgehalts einer vollen Mahlzeit. Bei viel Kaffee-Konsum mit den entsprechenden Beigaben können Sie auf diese Weise schon dadurch eine Kalorienbilanz von 1.500 am Tag erreichen – und dazu kommen noch die Mahlzeiten. Somit sind das versteckte Kalorien, die sich schnell in zusätzliches Hüftgold verwandeln können.

8. Kaffee als Abführmittel?

Vielleicht kennen Sie es auch, wenn Sie zu den routinemäßigen morgendlichen Kaffeetrinkern gehören: Nach der ersten Tasse Kaffee nach dem Aufstehen ist nach einiger Zeit der Gang zur Toilette angezeigt. Es ist nachgewiesen, dass Koffein die Peristaltik des Darms anregt. Ein Übergenuss kann deswegen beispielsweise zu Durchfall führen. Was viele aber nicht wissen: Auch der Darm in seiner Funktionsweise ist ein Organ, das sich an die anregende Wirkung von Koffein gewöhnen kann, genauso wie der restliche Organismus. Koffein wirkt dann wie ein Abführmittel, ein sogenanntes Diuretikum. Die logische Folge ist, dass die natürliche Darmtätigkeit erschlaffen kann, wenn die regelmäßige Zufuhr von Koffein plötzlich ausbleibt, weil sich das Organ an die „Krücke“ Koffein bei seiner Tätigkeit gewöhnt hat. Ähnliches lässt sich bei anderen Abführmitteln auch beobachten, weswegen sie auf Dauer zu vermeiden sind. Eine Erschlaffung der Darmtätigkeit wiederum kann zu Verstopfung und anderen unangenehmen Begleiterscheinungen führen. Zudem steigert Koffein den Harndrang. Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass Sie öfter Wasser lassen müssen, wenn Sie Kaffee, Cola oder ein ähnliches koffeinhaltiges Getränk getrunken haben. Das kann insofern problematisch werden, als der Körper auch Kalzium ausscheiden muss, wenn er Urin ausscheidet. Dies wiederum kann die Osteoporose-Gefahr erhöhen.

9. Mineralaufnahme und Nierenfunktion

Leider ist es eine Tatsache, dass Koffein auch auf den Vitamin- und Mineralhaushalt des Körpers einwirkt. Die Aufnahme von lebensnotwendigem Eisen wird gehemmt, die Ausscheidung der wichtigen Spurenelemente Magnesium und Kalzium wird wiederum erhöht. Doch Koffein-Genuss hat auch eine Auswirkung auf den wichtigen sogenannten Vitamin-B-Komplex, vor allem auf den Verbrauch von Vitamin B1 (Thiamin). Regelmäßige Kaffeetrinker haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin B1. Dieses Vitamin ist aber notwendig, damit der Körper Kohlenhydrate verstoffwechseln und in Energie umwandeln kann. Zudem hat es einen wichtigen Effekt auf das Nervensystem. Somit ist wiederum festzustellen, dass es beim Koffein-Konsum in jeglicher Form (ob als Kaffee, Cola oder Tee) darauf ankommt, das richtige Maß zu bewahren. Die aktuelle Empfehlung dabei lautet, dass ein gesunder Mensch nicht mehr als vier Tassen Filterkaffee (oder eine Äquivalenzdosis) am Tag trinken sollte. Zudem erhöht Koffein den arteriellen Druck, dem wiederum die Nieren standhalten müssen. Besonders problematisch ist dies für Menschen, die unter Bluthochdruck leiden. Denn die Nieren können auf Dauer aufgrund von Bluthochdruck nachhaltig geschädigt werden. Mediziner sprechen dann von einer Niereninsuffizienz, einem chronischen Nierenversagen. Menschen, die bereits ein Nierenleiden haben, sollten deswegen ihren Kaffee-Konsum auf ein Minimum beschränken. Dies gilt insbesondere deswegen, weil

Hochdruckerkrankungen und Nierenerkrankungen häufig zusammen auftreten und sich gegenseitig bedingen.

10. Acrylamid als krebserregender Stoff

Viele gängige Filterkaffeesorten in Deutschland enthalten nachgewiesenermaßen einen hohen Gehalt an Acrylamid. Dabei handelt es sich um einen Stoff, der dann entsteht, wenn Kaffee sehr kurz, aber bei sehr hohen Temperaturen geröstet wird. Seit einigen Jahren steht Acrylamid dabei im Verdacht, krebserregend zu sein. Dennoch wurden 2011 die EU-Grenzwerte auf 450 Mikrogramm pro Kilogramm erhöht. Kritiker der gängigen Lebensmittelpraxis führen dabei an, dass anhand von Tierversuchen klar belegt worden sei, dass der Stoff krebserregend ist. Zudem soll Acrylamid potenziell erbgutschädigend sein. Dabei variieren die Kaffeesorten der einzelnen Anbieter hinsichtlich des Gehalts an Acrylamid enorm. Dies liegt daran, dass völlig unterschiedliche Röstverfahren bei der Herstellung der einzelnen Kaffeesorten angewandt werden. Die Anbieter betonen dabei, dass sie sich durchaus an die definierten Grenzwerte halten würden, sie also nicht in die Haftung genommen werden könnten. Es obliegt demnach dem Verbraucher beim Kauf auf die Acrylamid-Werte in den einzelnen Kaffeesorten zu achten. Niedrigste Werte an Acrylamid weisen einer Studie zufolge die Marken „Dallmayr Prodomo“, „Melitta Auslese Klassisch“ und „Markus Kaffee Gold“ auf. Andere gängige Kaffeesorten erreichen fast das EU-weit erlaubte Maximum. Es lohnt sich also, bei der Wahl genau hinzuschauen, um zumindest dieses potenzielle Krebsrisiko zu minimieren.

11. Schlaflosigkeit als Folge?



Wer zu spät am Tag noch Kaffee, Schwarztee oder Cola trinkt, der hat vielleicht schon die Erfahrung gemacht, dass dies einen erholsamen Schlaf deutlich beeinträchtigen kann. Dabei kann es passieren, dass man stundenlang wach liegt, sich nach dem erlösenden Schlaf sehnt, dieser sich jedoch einfach nicht einstellen will. Ob und inwieweit dies der Fall ist, ist von

Person zu Person unterschiedlich. Während manchen Menschen Kaffee- oder Cola-Konsum auch zu später Stunde nichts ausmacht, gibt es auf der anderen Seite Konsumenten, die sehr sensibel reagieren. Bei koffeinsensiblen Menschen kann die Wirkung von Koffein noch sechs Stunden nach dem Konsum anhalten. Die Folge: Schlaflosigkeit bzw. schlechter Schlaf. Auch ist es inzwischen erwiesen, dass Koffeingenuss zu verkürzten Tiefschlafphasen und gestörten REM-Phasen (Rapid Eye Movement – eine bestimmte Phase des Schlafs) führt. Die REM-Phase ist dabei die sogenannte Traumphase, in der der Organismus und die Seele bestimmte Dinge nachts verarbeiten. Diese beiden Phasen während der Nacht sind somit entscheidend dafür, wie erholt Sie am Morgen aufwachen. Wenn der wichtige Tiefschlaf nicht eintritt und die REM-Phase ausbleibt bzw. verkürzt ist, können Sie morgens gar nicht erholt sein. Inwiefern Sie davon betroffen sind, müssen Sie selbst herausfinden. Wer unter chronischen Schlafstörungen leidet, sollte nach Möglichkeit nach dem Mittag kein Koffein mehr konsumieren.

12. Auswirkungen auf das Blutbild

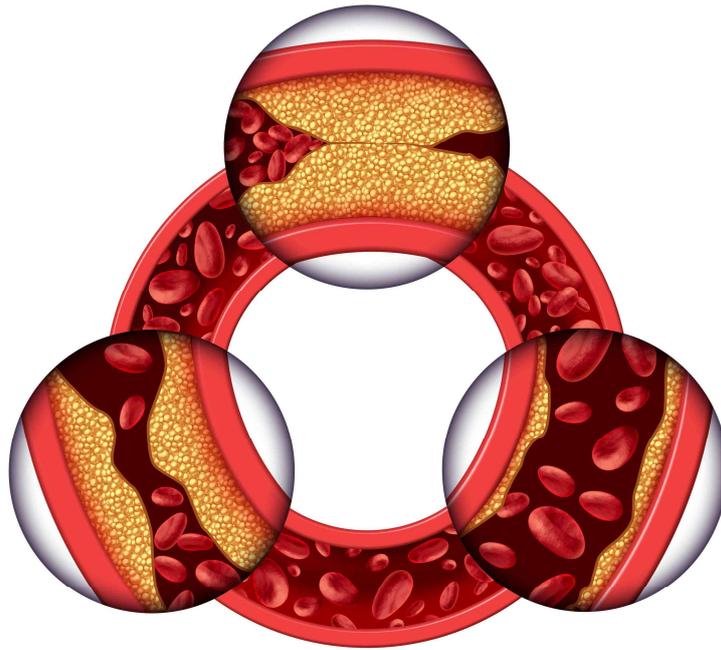
Offensichtlich hat Kaffee eine Auswirkung auf die Blutplättchen, die sogenannten Thrombozyten. Diese sind für die Blutgerinnung zuständig: Erleiden Sie beispielsweise eine Schnittverletzung, sorgen die Thrombozyten dafür, dass das Blut gerinnt und die Wunde sich wieder schließt. Andernfalls würden Sie bereits aufgrund einer kleinen Wunde einfach verbluten. In einer Studie von 2008 wurde der Zusammenhang zwischen Kaffee, Koffein und der Wirkung auf die Thrombozyten untersucht. Demnach hat Kaffee offensichtlich Auswirkung auf die Blutplättchen, die sich bei übermäßigem Konsum deutlich vermindern. Jedoch scheint gemäß dieser Studie nicht das Koffein dafür ausschlaggebend zu sein. Was genau bei Koffein-Konsum die Verminderung der Thrombozyten auslöst, ist noch unklar. Eines zeigt die Studie jedoch: Das Trinken von Kaffee hat vielfältige, noch lange nicht gänzlich erforschte Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Gleichzeitig ist es weltweit das Genussmittel Nummer eins. Somit lässt sich schlussfolgern, dass auch beim Lieblingsgetränk der Deutschen (Kaffee kommt noch vor Mineralwasser und Bier!) Mäßigung angezeigt ist. Bedenken Sie bitte auch, dass Sie wirklich nüchtern zu einer Blutabnahme erscheinen sollten. Das bedeutet: Vorher keinen Kaffee trinken. Denn dies kann beispielsweise die Cholesterinwerte verfälschen, die dann höher ausfallen. Ob Koffein sich auf andere Blutwerte auswirkt, ist bislang noch unbekannt.

13. Bluthochdruck als Kaffee Nebenwirkung



Der Konsum von Koffein kann je nach Dosis, Häufigkeit und Empfindlichkeit des Einzelnen den Blutdruck um bis zu 10 bis 20 mmHg erhöhen. Bei gesunden Menschen ist dies nicht unbedingt ein Problem, da es sich nur um einen vorübergehenden Blutdruckanstieg handelt. Jedoch kann das Trinken von Kaffee beispielsweise die Blutdruckwerte beim Arzt verfälschen, da die Werte dann höher ausfallen, als sie langfristig tatsächlich sind. Bei Personen, die ohnehin unter Hypertonie (Bluthochdruck) leiden, ist die Aufnahme von Koffein je nach aktuellen Werten jedoch nicht ratsam. Liegt der systolische (obere) Blutdruck beispielsweise ohnehin schon bei 160 mmHg und trinken Sie zusätzlich noch Kaffee, kann dieser ohne Weiteres auf 180 mmHg schnellen. Dies ist jedoch bereits ein Wert, bei dem es gesundheitlich kritisch wird – vor allem auf Dauer. Chronischer Bluthochdruck schädigt wiederum die Blutgefäße, denn diese werden mit der Zeit porös und unelastisch. Die Folgen können Schlaganfall oder Herzinfarkt sein. Zudem leiden die Nieren unter zu hohem arteriellem Druck und können mit der Zeit schleichend ihre Leistungsfähigkeit einbüßen. Patienten mit Herzrhythmusstörungen sollten besonders Obacht geben, da Koffein das Problem verstärken kann. Auch bei Bluthochdruckpatienten gilt zwar kein generelles Verbot von Kaffee-Konsum; jedoch kann dieser aus den genannten Gründen durchaus kritisch werden.

14. Cholesterin



Bei Cholesterin wird zwischen „bösem“ LDL und „gutem“ HDL (humoristisch „Hab dich lieb“ genannt) unterschieden. Während Sie vom gefäßschützenden HDL gar nicht genug haben können, gilt es, das LDL im Auge zu behalten. Es ist dabei stark umstritten, welchen Einfluss Koffein auf das Gesamtcholesterin hat. Tatsache ist, dass es dieses kurzfristig erhöhen kann, was insbesondere bei einer bevorstehenden Blutabnahme zu berücksichtigen ist; jedoch verweisen andere Studien darauf, dass Koffein das LDL-Cholesterin, das sich in den Blutgefäßen ablagert und diese mit der Zeit verstopfen kann, daran hindern kann, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und sich in den Gehirngefäßen abzulagern, was auf Dauer zu einem Schlaganfall (Hirninfrakt) führen kann. Der Zusammenhang zwischen Koffeinaufnahme und erhöhten Cholesterinwerten ist deswegen noch nicht eindeutig geklärt. Mit einer Rolle könnte dabei die Frage spielen, wer die jeweiligen Studien in Auftrag gegeben hat: Es ist bekannt, dass je nach Auftraggeber die Ergebnisse völlig unterschiedlich ausfallen können. Es gilt also, genauere Resultate der Forschung abzuwarten. Bislang galt für Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten der Ratschlag: Wenn Sie schon Koffein konsumieren, dann bitte in Form von frisch gebrühtem Filterkaffee. Dieser ist hinsichtlich des Cholesterins angeblich weniger schädlich. Falls Sie sich nicht sicher sind, können Sie einen Selbsttest machen: Falls Sie zu erhöhten Cholesterinwerten neigen, versuchen Sie doch eine Zeitlang das Koffein stark zu reduzieren oder ganz wegzulassen; lassen Sie dann überprüfen, ob sich an den Blutwerten etwas geändert hat.

15. Erhöht Koffein das Risiko von Knoten in der Brust bei Frauen?



Es besteht tatsächlich der begründete Verdacht, dass anhaltender, regelmäßiger und hoher Konsum von Koffein das Risiko bei Frauen erhöhen kann, Zysten in der Brust zu entwickeln. Dabei unterscheiden Mediziner den jeweiligen Schweregrad von Zysten von harmlos bis hin zu sehr problematisch; Letzteres bedeutet, dass die Gefahr einer Entwicklung von Brustkrebs besteht. Zysten in der Brust müssen deswegen sorgfältig im Auge behalten werden. Was aber hat das mit Kaffee bzw. mit Koffein zu tun? Hintergrund ist, dass Kaffee sogenannte Xanthinen enthält, das sind biochemisch anregende Stoffe. Diese wiederum können offensichtlich die Neigung erhöhen, Zysten in der Brust zu entwickeln, die sorgfältig beobachtet werden sollten. Dies hat sich in eindeutigen Studien gezeigt. Eine solche Entwicklung kann zwar harmlos sein, kann aber auch zum gefürchteten Brustkrebs führen. Sollten Sie also eine Zyste an der Brust entdecken, scheuen Sie sich nicht, zum Arzt zu gehen. Nur dieser kann entscheiden, ob es sich um eine harmlose oder bedenkliche Entwicklung handelt. Erwiesen ist, dass der Lebensstil – und dazu gehört auch, wie viel und wie oft Sie Koffein konsumieren – einen Einfluss auf die Bildung von Zysten hat. Neben Koffein sind auch Nikotin und Alkohol entscheidende Faktoren.

16. Stress und Angst



Panikpatienten kennen es: Koffeinkonsum wirkt sich auf eine Angststörung ungünstig aus und kann eine Panikattacke auslösen oder verstärken. Doch warum ist dies so? In der Tat ist der Auslöser das im Kaffee enthaltene Koffein. Dieses stimuliert die Herzaktivität, die Atmung, die Durchblutung und steigert den Blutdruck. Koffein wirkt insgesamt anregend auf das Gehirn und das Nervensystem. Wenn Gehirn und Nervensystem aber ohnehin schon übererregt sind (wie es bei einer vorhandenen Angststörung der Fall ist), kann durch Kaffee & Co. eine Panikattacke ausgelöst werden. Menschen, die unter diesem sehr belastenden Phänomen extremer Angstzustände leiden, sollten es deswegen nach Möglichkeit bei der morgendlichen Tasse Kaffee zum Munterwerden belassen. Zudem steigt bei einer Angstattacke der Blutdruck ohnehin an, was daran liegt, dass der Körper sich in einer vermeintlich gefährlichen Situation wähnt und unter anderem mit einem Blutdruckanstieg reagiert. Dies hat mit dem natürlichen im Homo sapiens verankerten Modell „Kampf oder Flucht“ zu tun und ist ein Mechanismus, der noch aus prähistorischer Zeit stammt. Wird zusätzlich noch Koffein zugeführt, ist der Blutdruckanstieg noch dramatischer. Deswegen ist der Konsum bei diesem Krankheitsbild strengstens zu beobachten. Doch auch Menschen, die nicht unter einer Angststörung leiden, können Panikattacken erleiden, wenn sie etwa acht Tassen starken Kaffee konsumieren, weil dann der oben beschriebene Mechanismus einsetzt. Problematisch ist Koffein-Konsum besonders bei Menschen, die einerseits unter einer Panikstörung leiden und andererseits auch unter chronischem Bluthochdruck. Steigt der Blutdruck bei einer Panikattacke ohnehin schon an, kann er eine gefährliche Grenze überschreiten, wenn gleichzeitig noch Koffein konsumiert wird.

17. Fehlgeburten durch Koffein-Konsum?

Eine Studie aus dem Jahre 2010 hat sehr erschreckende Ergebnisse geliefert: Demnach steigt das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden, auf das Doppelte an, wenn Frauen während der Schwangerschaft mehr als 200 Milligramm Koffein täglich konsumieren. 200 Milligramm entsprechen dabei zwei durchschnittlichen Tassen Filterkaffee. Warum das so ist, ist noch nicht genau klar. Vermutungen gehen davon aus, dass Koffein den Blutfluss in der Plazenta drosselt und der Fötus somit nicht ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Als Folge wird das Zellwachstum gehemmt. Außerdem sind Ungeborene noch nicht in der Lage, das Genussgift Koffein abzubauen und zu verstoffwechseln. Das Koffein gelangt wiederum über die Plazenta zum Fötus. Dabei sind die ersten drei Monate der Schwangerschaft die sensibelsten. Die Gefahr, dass es zu einer Fehlgeburt kommt, ist in dieser Phase am größten. Mediziner raten Schwangeren deswegen schon länger, während der Schwangerschaft auf Koffein nach Möglichkeit zu verzichten oder – wenn es denn nicht anders geht – es bei der morgendlichen Tasse Kaffee zum Munterwerden zu belassen. Diese Regel gilt das auch für andere koffeinhaltige Getränke wie Cola, schwarzen Tee etc. Empfehlenswert ist es, zumindest in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft auf Koffein in jeglicher Form am besten zu verzichten.

18. Inkontinenz bei Frauen

Unter Inkontinenz versteht man medizinisch gesehen eine Blasenschwäche, wobei zwischen Harninkontinenz und Stuhlinkontinenz unterschieden wird. Im Klartext heißt das, dass Betroffene deswegen nicht genau regulieren können, ob und wann sie Wasser lassen. Dabei gibt es unterschiedliche Schweregrade: Manche sondern nur ein paar Tropfen Urin beim Niesen oder Husten ab, andere können die Blasenentleerung gar nicht mehr steuern. Es liegt auf der Hand, dass dies sehr belastend sein und zu peinlichen Gegebenheiten führen kann. Statistiken zufolge leiden mehrere Millionen Frauen in Deutschland unter Harninkontinenz. Sie sind deutlich häufiger von diesem Phänomen betroffen als Männer. Dem liegt eine

Blasenfunktionsstörung zugrunde, bei der vielfältige Faktoren wie Bindegewebsschwäche etc. eine Rolle spielen. Zudem ist bei Frauen der Beckenboden weniger stabil und größer als bei Männern. Bei Koffein wiederum ist es nachgewiesen, dass es eine harntreibende Wirkung hat. Das bedeutet, Sie müssen öfter Wasser lassen. Deswegen kann das Genussgift eine bestehende Inkontinenz verstärken. Ähnliches gilt für Alkohol, kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke und künstliche Süßstoffe. Wenn Sie unter dem Phänomen leiden, dann versuchen Sie doch, Ihren Koffeinkonsum einzuschränken und beobachten Sie gleichzeitig genau, ob sich das Problem bessert. Im Zweifelsfall ist es immer ratsam, mit einem Arzt des Vertrauens darüber zu sprechen. Neueren Studien zufolge, betrifft Harninkontinenz zwar überwiegend Frauen, doch hoher Koffein-Konsum kann offensichtlich auch bei Männern zu einer Blasenschwäche führen.

19. Wechselwirkungen mit Medikamenten

Koffein kann tatsächlich Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamentengruppen haben. Beispielsweise verstärkt es die Wirksamkeit von bestimmten (rezeptfrei erhältlichen) Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure (gemeinhin als „Aspirin“ bekannt) und Paracetamol. (Diese Mittel gelten landläufig als harmlos, streng genommen sind sie es aber nicht.) Das bedeutet, wenn Sie diese Schmerzmittel einnehmen und gleichzeitig Koffein konsumieren, sollten Sie die Dosis der Medikamente senken, weil sich die Wirkung sonst unkontrolliert verstärken kann. Zudem beinhalten bestimmte Arzneimittel (beispielsweise „Thomapyrin“) ohnehin Koffein, da dieses in manchen Fällen aus bislang unbekanntem Gründen Kopfschmerzen lindern kann. Sie sollten koffeinhaltige Arzneimittel deswegen nicht gleichzeitig beispielsweise mit Kaffee oder Cola mischen, da es sonst zu einer Überdosis kommen kann. Zudem existieren auch gewisse Gruppen von Medikamenten, die beruhigend wirken sollten. Dies gilt etwa für bestimmte Psychopharmaka. Koffein wirkt der beruhigenden Wirkung dieser Arzneimittel entgegen und kann sie teilweise aufheben, womit der Effekt, der durch die Medikation eigentlich erzielt werden sollte, ausbleibt oder vermindert wird. Cimetidin (ein Mittel gegen Magen-Darm-Erkrankungen) und Disulfiram (ein Medikament, das bei Alkoholabhängigkeit eingesetzt wird) wiederum hemmen den Abbau von Koffein im Körper. Dies sollten Sie beim Konsum berücksichtigen. Am besten Sie lassen sich deswegen von einem kompetenten Arzt oder Apotheker über mögliche Wechselwirkungen beraten, wenn Sie bestimmte Arzneimittel einnehmen.

Fazit: Ist Kaffee ungesund und schädlich?

Sicherlich gibt es zahlreiche Konsumenten von Kaffee, Cola und anderen koffeinhaltigen Getränken, denen diese vielfältigen Nebenwirkungen von Koffein in dieser Form noch nicht bekannt sind/waren. Tatsächlich wird in diesem Bereich derzeit intensiv geforscht, da noch lange nicht geklärt ist, welche vielfältigen Auswirkungen Koffein auf Körper, Seele und Geist hat und wie das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren genau ist. Erstaunlich ist jedoch, dass diese als gemeinhin harmlos geltende Alltagsdroge tatsächlich zahlreiche Auswirkungen hat, die man spontan nicht vermuten möchte. Als goldene Regel lässt sich deswegen sagen, dass ein moderater und bewusster Konsum immer besser ist, als ein maßloses, unbedachtes Trinken von Kaffee, Schwarztee, Cola und Ähnlichem. Wie bereits der antike Gelehrte Paracelsus bemerkte: „Die Menge macht das Gift!“