

Kaffee und Gesundheit

Genau wie bei anderen Genussmitteln ist auch die Diskussion um Kaffee und seine Wirkung auf unsere Gesundheit ständig ein Thema. Aber gerade beim Kaffee scheiden sich die Geister: Während Forschungen am einen Tag belegen, dass er der Gesundheit explizit Schaden zufügt, schreibt die Presse am nächsten Tag das Gegenteil. Fakt ist jedoch, dass mittlerweile viele positive Wirkungen des Kaffees auf unseren Organismus bekannt sind und dass sich einige angebliche negativen Folgen des Kaffeekonsums nicht belegen lassen. Man kann also davon ausgehen, dass ein Kaffeegenuss in Maßen der Gesundheit auf keinen Fall schadet und ihr eventuell sogar zuträglich ist.

Ein positiver Effekt des Kaffeegenusses ist auf jeden Fall allen Kaffeetrinkern bekannt: Seine aufmunternde Wirkung. Das Koffein im Kaffee macht uns wach und fördert die Konzentration. Wir fühlen uns fit und gestärkt. Sogar eine leicht antidepressive Wirkung ist zu verzeichnen. In kleinen Schlucken über einen längeren Zeitraum getrunken sollen sich diese Effekte sogar noch verstärken. Darüber hinaus kurbelt das Koffein auch den Stoffwechsel an und fördert ebenfalls den Kalorienverbrauch.

Während ältere Studien versucht haben, den Ruf des Kaffees durch angebliche hohe Krankheitsrisiken für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Kaffeetrinkern zu ruinieren, sprechen sich neuere Untersuchungen immer häufiger für eine gesundheitsfördernde Wirkung aus. Bei hohem Kaffeekonsum kann sich das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, sogar um bis zur Hälfte reduzieren. Auch sind Kaffeegenießer anscheinend weniger anfällig für Gallensteine und Nierenkrankheiten. Die Röststoffe im Kaffee wirken zudem als Antioxidantien, die wiederum eine gute Wirkung auf den menschlichen Organismus

haben. Die Antioxidantien fangen schädliche freie Radikale ein, die ansonsten z.B. Krebs verursachen können.

Ebenfalls konnte das Gerücht, dass Kaffee dem Körper schädlich viel Wasser entziehe, außer Kraft gesetzt werden. Zumindest, wer regelmäßig Kaffee konsumiert, wird immun gegen den harntreibenden Effekt des Koffeins. Somit können alle Gewohnheitskaffeetrinker den Kaffee beruhigt zu ihrem Gesamtgetränkeverbrauch, genau wie Wasser, Schorlen und Tee, zählen.

Im Gespräch ist neben all diesen erfreulichen Auswirkungen des leckeren Muntermachers auch noch eine parkinsonhemmende Wirkung, sowie eine Reduzierung des Risikos, an chronischen Leberkrankheiten zu erkranken. Ebenso kann der Ausbruch der Alzheimerkrankheit durch den Kaffeekonsum verzögert oder gar verhindert werden. Gemunkelt wird weiterhin über eine potenz- und luststeigernde Wirkung nach dem Kaffeegenuss, welche jedoch nicht bewiesen werden konnte.

Diese Auflistung zeigt auf alle Fälle, dass die bisher nachgewiesenen gesundheitsfördernden Aspekte des Kaffees gegenüber den negativen Gerüchten überwiegen. So kann man seine tägliche Kaffeeration bedenkenlos genießen!

[Zurück zu Kaffee](#)