

# Mythen rund um den Kaffee

## **Kein Kaffee vor dem Schlafengehen?**

Dies ist von Person zu Person verschieden und hängt von der individuellen Koffein-Toleranz ab. Je nach Veranlagung entfaltet Koffein seine Wirkung stärker oder schwächer.

## **Wasserverlust wegen Kaffee?**

Kaffee wirkt nur minimal entwässernd und gilt somit bei gewohnheitsmässigen Kaffeegenießern nicht als Flüssigkeitsräuber. Er kann also zur Gesamttrinkmenge dazu gerechnet werden.

## **Ein Glas Wasser zum Kaffee?**

Für Menschen, die zu Magenübersäuerung neigen, ist ein Glas Wasser zum Kaffee empfehlenswert. Dieses kann nämlich der Übersäuerung, die durch Kaffeegenuss entstehen kann, entgegnen.

## **Kann Kaffee schlanker machen?**

Mit Koffein kann man den Stoffwechsel und die Verdauung anregen. Vermutlich wirkt Koffein appetithemmend. Es gibt keine Gewichtsabnahme durch Kaffee alleine.

## **Kann Kaffee glücklich machen?**

Kaffee kann den Serotoninspiegel im Gehirn und somit die Stimmung heben. Bei Stress kann zu viel Kaffee die Stimmung aber auch negativ beeinflussen.

## Gesunder Muntermacher

### **Durchblutung:**

Koffein stimuliert den Kreislauf, die Atmung und steigert die Herzfrequenz. Die Durchblutung aller Organe, auch des Gehirns, wird verbessert, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration gesteigert.

### **Bluthochdruck:**

Auf Kaffeekonsum reagieren vermutlich die meisten Menschen mit einer akuten Blutdruckerhöhung. Dennoch fanden die Forscher auch bei einem jahrelangen regelmässigen Konsum keinen Hinweis auf eine Verschlimmerung eines bestehenden Bluthochdrucks oder auf ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko. Im Gegenteil: Die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien unterstützen den körpereigenen Zellschutz gegen freie Radikale und sollen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Leberkrebs und Dickdarmkrebs verringern.

### **Diabetes:**

Mehrfach nachgewiesen hat die Wissenschaft ebenfalls, dass Menschen mit einem durchschnittlichen Kaffeekonsum von etwa fünf Tassen am Tag, ein 30- bis 40-prozentig geringeres Risiko haben, an Diabetes zu erkranken, als Menschen, die gar keinen Kaffee trinken.

**Parkinson:**

Das Risiko an Parkinson zu erkranken wird unter denselben Voraussetzungen anscheinend sogar halbiert.

**Haut und Zähne:**

Und nicht zuletzt sollen die Inhaltsstoffe im Kaffee auch gut sein für die Haut und die Zähne vor Karies schützen.

## Risikogruppen

**Übermässiger Kaffee Konsum:**

Bei übermässigem Konsum – das heisst bei mehr als fünf Tassen am Tag über einen längeren Zeitraum hinweg – ist Vorsicht geboten. Bei dieser Menge muss mit negativen gesundheitlichen Konsequenzen gerechnet werden. Auch kann sich bei manchen Menschen eine gegenteilige Wirkung des Wachmachers einstellen, sie können eher müde werden, nervös und gereizt oder je nach Empfindlichkeit auch Herzklopfen und Magenprobleme bekommen.

**Kaffee Konsum bei Schwangerschaft:**

Vorsicht sollte man auch bei einer Schwangerschaft walten lassen: Die Kaffeedosis sollte schon vor einer geplanten Schwangerschaft auf ein bis zwei Tassen pro Tag minimiert werden. Denn bereits moderater Kaffeekonsum kann dazu führen, dass das Kind weniger wächst und zu früh auf die Welt kommt. Sogar höhere Spontanabort-Raten konnten in Studien nachgewiesen werden.

**Kaffee Konsum bei Übergewicht:**

Für Menschen mit Gewichts- oder Stoffwechselproblemen kann der gezuckerte Kaffee das Abnehmen behindern und den Stoffwechsel negativ beeinflussen, da Zucker den Insulinspiegel in die Höhe treibt. Ungünstig für Menschen welche auf eine gesunde Ernährung achten: viel Vollmilch über den Tag verteilt, beispielsweise mehrere Latte macchiato, zu trinken, da sie so viel Fett zu sich nehmen.

Quelle: [www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)