

## Sommer - Sonne - Flüssigkeitsbilanz: Kaffee entwässert doch nicht

ExpertInnen wissen dies längst - und doch hält sich der Mythos, dass Kaffee entwässert, aufrecht. In zahlreichen, wissenschaftlichen Studien wurde die dehydrierende Wirkung von Kaffeegetränken widerlegt.

Die aktuelle wissenschaftliche Zusammenfassung „Kaffee: Wirkungen auf die Gesundheit - Was sagt die Wissenschaft“ es auf den Punkt: „... in den üblichen Mengen getrunken, kann Kaffee einen wichtigen Beitrag zum Flüssigkeitsbedarf leisten.“ So wird festgestellt, dass koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und auch Tee den Harnfluss nicht mehr als die gleiche Menge Wasser verstärken. Der Kaffeeconsum kann sogar zur Trinkmenge addiert werden und ist somit ein wesentlicher Teil der täglichen Gesamt-Wasserzufuhr.

Was hat es dann mit dem Glas Wasser, das häufig zum Kaffee serviert wird, auf sich? Dazu die ExpertInnen vom Österreichischen Kaffee-Tee-Verband: Es dient nicht zum Ausgleich einer möglichen negativen Flüssigkeitsbilanz, sondern vielmehr zur Neutralisierung des Gaumens, um den Genuss des nächsten Schlucks Kaffee zu intensivieren. Dieses „Genussverfahren“ kann etwa mit dem Verkosten von Wein verglichen werden.

Auch im heißesten Sommer darf dem Kaffee genossen wie gewohnt nachgekommen werden. Kalte Getränke muss der Körper erst aufwärmen, bei warmen Getränken benötigt der Körper also weniger Energie. Ein weiterer positiver Grund, der für den Genuss einer Tasse Kaffee spricht.

Die wissenschaftliche Zusammenfassung von aktuellsten Studien zum Thema beinhaltet auch weitere Infos zur positiven Wirkung von Kaffee auf die Gesundheit sowie präzise Literaturangaben aller herangezogenen Studien ([www.kaffeeteeverband.at](http://www.kaffeeteeverband.at)).

Schöneberger Pflegeteam  
Grunewaldstr. 58,  
10825 Berlin  
Tel. 78 09 71 60  
[www.schoeneberger-pflegeteam.de](http://www.schoeneberger-pflegeteam.de)

bewusst  
pflegen



Schöneberger  
Pflegeteam

*Kaffee trinken,  
Kuchen essen,  
gemütlich zusammen  
sitzen-  
eben wie früher*

