

Quelle:

[www.lazarus.at/2022/03/05/lebensexier-der-pflege-tipps-zum-gesunden-kaffeegenuss](http://www.lazarus.at/2022/03/05/lebensexier-der-pflege-tipps-zum-gesunden-kaffeegenuss)

## Lebensexier der Pflege: Tipps zum gesunden Kaffeegenuss

✘ **168 Liter pro Kopf tranken die Deutschen statistisch 2020. Das Vorurteil, er schade der Gesundheit, halte sich „zu Unrecht“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Anja Luci. Sie gibt Tipps zum gesundheitsfördernden Kaffeegenuss, die auch Beschäftigte in Gesundheitseinrichtungen anwenden können.**



Kaffee enthalte neben Wasser mehr als 1.000 Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Säuren, Alkaloide, Vitamine, Mineral- und Aromastoffe. Eines der Alkaloide ist Koffein. „Koffein blockiert den Botenstoff Adenosin im Gehirn, der Müdigkeit auslöst, und wirkt so als Wachmacher,,“, erklärt Dr. Anja Luci. „Es zählt zu den ältesten von Menschen genutzten Stimulanzien, steigert Antrieb und Konzentration und hellt die Stimmung auf. Profi-Athleten setzen es häufig zur Leistungssteigerung ein.“ Darüber hinaus rege Koffein das Zentralnervensystem an, könne Blutdruck und Herzfrequenz nach 15 bis 30 Minuten erhöhen sowie Kreislauf und Verdauung anregen.

„Kaffee ist nicht gleich Kaffee. Wer ihn zum Beispiel filtert, nimmt weniger Cafestol und Kaherol auf, da sie im Filter verbleiben. Beide Stoffe können für erhöhte Cholesterinwerte sorgen“, sagt Luci. Wer auf seinen Magen achten

möchte, solle Espresso bevorzugen. „Er ist magenfreundlicher als Filterkaffee, da er weniger Säure enthält.“



Damit Kaffee seine positive Wirkung entfalten könne, sei ein moderater Konsum entscheidend. „Für gesunde Erwachsene sind bis zu vier Tassen Filterkaffee am Tag okay“, sagt Ernährungs-Expertin Luci. „Bluthochdruckpatienten, Schwangere und Stillende sollten nicht mehr als zwei Tassen täglich trinken.“ Wie Kaffee bei jedem einzelnen wirkt, sei individuell verschieden und hänge auch von der Sorte des Kaffees, seiner Röstung und Zubereitung ab.

### **Kaffee ist wichtiger Teil der täglichen Flüssigkeitsbilanz**

Eine Tasse Kaffee enthält zwischen 40 und 120 Milligramm Koffein. Wie lange es im Körper wirksam ist, sei unterschiedlich und auch genetisch bedingt. „Im Schnitt vier Stunden - bei Frauen meist deutlich länger als bei Männern. Insgesamt wirkt Kaffee bei denen, die ihn regelmäßig trinken, weniger stark als bei Gelegenheitsgenießern“, erklärt Luci. Hartnäckig halte sich das Vorurteil, Kaffee sei ein Flüssigkeitsräuber. Das wurde inzwischen widerlegt, denn seine harntreibende Wirkung sei nur leicht erhöht gegenüber der von Wasser. „Und so ist Kaffee ein wichtiger Teil der täglich nötigen Flüssigkeitszufuhr.“

### **Vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen**

Wissenschaftlich erwiesen seien außerdem eine Reihe weiterer positiver Effekte für die Gesundheit. Demnach soll Kaffee u.a.:

- das Risiko für Diabetes Typ 2 und damit auch für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken,
- entzündungshemmend wirken,

- durch enthaltene Antioxidantien Schädigungen durch freie Radikale reduzieren und somit vor Darm-, Leber- und Gebärmutterhalskrebs schützen - insbesondere, wenn Kaffee nicht kochend heiß getrunken wird.

## ***Kommentar***

Als leidenschaftlicher Kaffeekonsument seit mehr als 50 Jahren kann ich die o.g. ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse nur bestätigen. Kaffee ist nicht bloss ein Lebenselixier, sondern hat durch gemeinsamen Konsum in Kaffeepausen auch eine wichtige soziale Komponente. Und auch der Humor darf als Entspannung mit dabei sein - siehe Kaffeehäferl mit Sinnspruch oben (Facebook-Fundstück).

*Erich M. Hofer*