

"Wie ungesund ist eigentlich Kaffee?"

werde ich oft von meinen Hörern gefragt.

Ja, das ist schon beeindruckend, wie lange sich diese Vorstellung, Kaffee sei der Gesundheit abträglich, hält. Tatsächlich stammt sie aus dem 18. Jahrhundert, wie das kleine Kinderlied von Carl Gottlieb Hering (1766-1853) verrät:

C A F F E E - trink nicht so viel Kaffee.
Nicht für Kinder ist der Türkentrank,
Schwächt die Nerven, macht dich blass und krank,
Sei doch kein Muselmann, der das nicht lassen kann.

Mal abgesehen von dem überhaupt nicht mehr zeitgemässen "Muselmann", vor dem gewarnt wird, wird uns "weiss" gemacht, Kaffee-Trinken mache schwach und blass. Kaffee wirkt sympathico-mimetisch, was bedeutet, dass die Herzfrequenz steigt und die Hautdurchblutung (zunächst) verbessert wird. Dass den „Alten“ allein diese Ungereimtheit mit ihrem Urteil über den Kaffee nicht aufgefallen ist, ist schon interessant. Vielleicht liegt es auch daran, dass mit dem Einzug des Kaffees in Europa ausser den Kaffeehäusern mit ihren, dem Kleinbürger verdächtigen „Kreativen“, sich auch die ersten modernen Börsengeschäfte entwickelten, wie der sehr lesenswerte Roman von David Liss schön und spannend erzählt [4].

Wie ist denn nun die Kaffe-Wirkung wirklich, naturwissenschaftlich?

Zahlreiche Studien der letzten Jahre zeigen, dass der Genuss von 3 -5 Tassen Kaffee täglich ...

- die Gefahr an einem Enddarm-Krebs zu erkranken deutlich senkt [1].
- die Gefahr eines Herzinfarktes deutlich senkt [2].
- wahrscheinlich sogar die Gefahr, im Alter einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, senkt [3].

Also: Her mit dem Kaffee!...

Quellen:

[1] Li G., Ma D., Zhang Y., Zheng W., Wang P. „Coffee consumption an risk of colorectal cancer: a meta-analysis of observational studies“ Public Health Nutr. 2012 (June 14) pp 1-12

[2] Mostofsky E, Rice MS, Levitan EB, Mittleman MA „Habitual coffee consumption ans risk of heart failure: A dose-response meta-analysis“ Circ Heart Fail 2012 (June 26) im Druck (Juli 2012)

[3] Muley A, Muley P, Shah M „Coffee to reduce risk of type 2 diabetes?: A systematic review“ Curr Diabetes Rev 2012 (May 1) pp 162-168

[4] Liss, David „The coffee trader“ 2003; dt. „Der Kaffeehändler“ Btb München 2007

(c) PD Dr. med. Thomas J. Strasmann, Juli 2012, www.everything-virtual.org/caffee.html