

Beim Kaffee auf Körpersignale achten

Bonn (dpa/gms) - Mancher trinkt im Büro zehn Tassen Kaffee am Tag, andere bekommen schon nach einem einzigen Espresso Herzrasen: Die Verträglichkeit von Koffein ist von Mensch zu Mensch verschieden. Espresso und Cola haben weniger Koffein als Filterkaffee. (Bild: Schie./dpa/gms)

© dpa



Für besonders empfindliche Reaktionen sind laut Experten wahrscheinlich die Gerbstoffe im Kaffee verantwortlich - genau erforscht ist das aber nicht. Betroffene sollten daher genau auf ihre Körpersignale achten.

"Koffein wirkt auf das zentrale Nervensystem - also auf den Stoffwechsel", erläutert Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Je nach Dosierung regt es Herz und Kreislauf an, aber auch Magen, Darm und Nieren. "Das liegt daran, dass Koffein Rezeptoren blockiert, die an sich für die entspannende Wirkung des körpereigenen Stoffes Adenosin zuständig sind."

Bei vielen hat Kaffee daher vor allem am Morgen und am Nachmittag wünschenswerte Wirkungen: "Sie werden wach, konzentriert und können schneller Entscheidungen treffen", sagt Prof. Hans Biesalski vom Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Uni Hohenheim in Stuttgart.

Anzeige

Andere bekommen bald nach dem Kaffeetrinken "einen Zittrigen": "Bei ihnen wird der Organismus durch das Koffein zu stark unter Spannung gesetzt, ohne dass diese abgelassen wird." In solchen Situationen können 20 Kniebeugen hilfreich sein. Dadurch lässt sich dem "Stress", den der Kaffee im Körper aufbaut, entgegenwirken. Menschen bauen Koffein im Blut unterschiedlich schnell ab, sagt Gisela Olias vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. "Bei manchen dauert es 3 bis 5 Stunden, bei anderen bis zu 12", sagt Antje Gahl. Laut Biesalski ist auch das ein Grund für die unterschiedliche Verträglichkeit: "Wir sind eben Individuen." Er selbst vertrage einen Kaffee nach dem Abendessen gut und habe danach keine Probleme beim Einschlafen. Nach Tee dagegen werde ihm schlecht.

Eine 125-Milliliter-Tasse grünen oder schwarzen Tees enthält nach Angaben der DGE zwischen 20 und 50 Milligramm (Mg) Koffein - im Tee auch Tein genannt. Eine gleich große Tasse Kaffee habe 80, eine Tasse Espresso (50 ml) dagegen nur 50 mg. Maßgeblich für den Koffeingehalt im Kaffee sind nach Worten von Antje Gahl Röstung und Zubereitung.

Espresso enthalte weniger Koffein und weniger Bitterstoffe, weil die Bohnen stärker geröstet werden. Dabei werden auch die unter Umständen für manchen unverträglichen Gerbstoffe stärker zerstört. Zudem wird das Wasser laut Gahl bei der Zubereitung von Espresso mit hohem Druck und damit schneller durch das Pulver gedrückt. "Dadurch werden weniger Gerb- oder Bitterstoffe gelöst", sagt Hans Biesalski.

Vergleichsweise verträglich ist es dem Wissenschaftler zufolge daher auch, normales Kaffeepulver im Espressokocher - oder in der Espressomaschine - zuzubereiten. "Und auch wer den Kaffee nach dem Abendessen nicht verträgt, weil er dann nicht schlafen kann, ist mit Espresso besser beraten."

Die Wirkung der rund 100 im Kaffee enthaltenen Reizstoffe sei noch nicht analysiert. Viele dieser Gerbsäuren oder Bitterstoffe könnten aber für eine mögliche Unverträglichkeit verantwortlich sein. "Dennoch weiß man letztlich heute nicht genau, warum bestimmte Menschen den Filterkaffee aus der Maschine nicht vertragen", sagt Biesalski. Er rät empfindlichen Kaffeetrinkern, immer nur so viel zu trinken, "wie sich gut anfühlt und schmeckt". Wer merkt, dass er fahrig wird, sollte seinen Konsum drosseln. Allen anderen gibt der Forscher Entwarnung: "Es gibt nach meinen Erkenntnissen keine Studien, dass Kaffee bei Gesunden irgendeine negative Wirkung hat. Sie können deshalb also so viel Kaffee trinken, wie Sie wollen." Herzkranken und Blutdruckpatienten sollten aber vorsichtig sein. Eine medizinische Tatsache ist es nach Worten von Antje Gahl, dass sich die anregende Wirkung von Koffein nicht endlos steigern lässt: "Ich kann mich nur bis zu einem gewissen Grad damit wach machen." Verträglich sind nach Gahls Angaben drei bis vier Tassen am Tag. Vielleicht ist das tatsächlich der Pegel, mit dem sich die meisten Deutschen wohlfühlen: Nach Angaben des Deutschen Kaffee-Verbands in Hamburg trinkt jeder Bundesbürger im Schnitt rund 144 Liter Kaffee pro Jahr. Das entspricht drei bis vier Tassen am Tag.