Kaffee trinken für die Gesundheit

Eine neue Studie aus Harvard zeigt: Regelmäßiger Kaffeekonsum scheint bei Frauen das Risiko bestimmter Alterserkrankungen zu verringern. Ein Wundermittel ist das koffeinhaltige Getränk deshalb aber nicht.

Ob zum Start in den Tag oder nachmittags zur Pause – das Kaffeetrinken gehört für etwa 70 Prozent der Weltbevölkerung zum Alltag. Laut einer neuen Harvard-Studie kann diese Gewohnheit sogar gut für die Gesundheit sein – insbesondere für Frauen. Für die Studie wurden Daten von rund 47.000 Frauen analysiert, die in den letzten 30 Jahren **im Rahmen** der sogenannten „Nurses' Health Study" gesammelt wurden. Das Ergebnis: Frauen, die regelmäßig Kaffee trinken, **altern** gesünder.

Die Datenanalyse zeigt laut Studienleiterin Sara Mahdavi, dass koffeinhaltiger Kaffee – im Gegensatz zu Tee oder entkoffeiniertem Kaffee – „**einzigartig** den **Alterungsprozess** unterstützen kann, sodass **geistige** und körperliche Funktionen erhalten bleiben". „Gesundes Altern" meint in der Studie genau das: ein Leben ohne körperliche und geistige **Einschränkungen** bis zu einem Alter von 70 Jahren oder darüber hinaus. Doch woher kommen die positiven Wirkungen des Kaffees?

Kaffee enthält viele **Antioxidantien** – Stoffe, die unsere **Zellen** schützen und altersbedingte Krankheiten verringern können. Das **Koffein** im Kaffee **blockiert** im Gehirn bestimmte **Rezeptoren**, die uns müde machen. Dadurch können die Nervenzellen aktiver arbeiten und wir fühlen uns wacher und können klarer denken. Außerdem wird durch Koffein das **Glückshormon** Dopamin **ausgeschüttet**. Doch nicht alle koffeinhaltigen Getränke wirken gleich: Cola und Energy-Drinks haben laut der Studie keinen guten **Einfluss** auf das Altern. Im Gegenteil: Schon ein Glas täglich kann die Chance auf gesundes Altern um 19 Prozent verringern.

Die genaue Wirkung der einzelnen Stoffe auf die Gesundheit ist noch nicht genau erforscht. Unklar ist auch noch, ob der Kaffee ein direkter Grund für das gesündere Altern ist oder ob es weitere Gründe dafür gibt – wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung neben dem Kaffeekonsum. Klar aber ist: **in Maßen** kann Kaffee **die Gesundheit fördern**. Da zu viel Kaffee auch negative Folgen wie Schlafstörungen oder **Bluthochdruck** haben kann, sollten gesunde Erwachsene maximal 3 bis 4 Tassen pro Tag trinken – am besten schwarz, also ohne Zucker, Milch oder Sahne, damit die guten Inhaltsstoffe besser wirken.

Autoren: Alexander Freund, Markus Hofmann

Glossar

etwas verringern – etwas reduzieren; etwas kleiner machen

Wundermittel, - (n.) – etwas, das alle Probleme lösen kann

koffeinhaltig – so, dass etwas Koffein enthält

im Rahmen (+Genitiv) – in Zusammenhang mit; anlässlich

altern – älter werden

einzigartig – so, dass es etwas nur einmal gibt; besonders

Alterungsprozess, -e (m.) – das, was passiert, während ein Mensch älter wird

geistig – in Bezug auf den menschlichen Verstand

Einschränkung, -en (f.) – hier: die Schwierigkeit mit etwas

Antioxidans, Antioxidantien (n.) – eine chemische Verbindung, die wichtig für den Schutz der Körperzellen ist

Zelle, -n (f.) – hier: der kleinste Teil von Menschen, Tieren und Pflanzen

Koffein (n., nur Singular) – ein bitter schmeckender Stoff, der auf den menschlichen Organismus anregend wirkt

etwas blockieren – hier: verhindern, dass etwas weitergegeben werden kann

Rezeptor, -en (m.) – hier: eine Art Empfänger im Körper, der Signale weitergibt

Glückshormone aus|schütten – die Tatsache, dass der Körper Stoffe abgibt, die glücklich machen

Einfluss, Einflüsse (m.) – hier: eine Wirkung auf etwas haben und es verändern

in Maßen – hier: so, dass man nicht zu viel von etwas konsumiert

die Gesundheit fördern – hier: dafür sorgen, dass man gesund bleibt und/oder sich die eigene Gesundheit verbessert

Bluthochdruck (m., nur Singular) – die Tatsache, dass der Druck des Blutes zu hoch ist