

Wirkungen von Kaffee

45% vom weltweit exportierten Kaffee, so berichtet Hungry-for-Science werden nach Europa importiert, wobei die höchste Konsumrate (pro Person) nördliche Länder verzeichnen. Schweden und die Niederlande kommen hier auf über 1000 Tassen pro Person im Jahr.

In einer Studie (2016) gaben 50% der Kaffeetrinker an, Kaffee zu trinken, weil er Energie verleiht Für 36% aber bedeutet der Kaffee hingegen einfach Entspannung und Genuss.



Geschmack

Für den Geschmack des Kaffees sind Säuren, Bitterstoffe und mehr als 800 natürliche Aromen verantwortlich.

Eine Besonderheit (und Delikatesse in Indonesien) ist der Kopi Luwak. Diese Kaffeebohnen sind so besonders, weil sie zuerst den Darm von Schleichkatzen passieren. Deren Verdauungssäfte und Enzyme sorgen für eine Fermentierung der unverdaulichen Kaffeebohnen, wodurch höhere Gehalte an Apfel- und Zitronensäure entstehen, die zu dem exquisiten Aroma beitragen.

Und auch Bienen fliegen auf Koffein. Manche Pflanzen lagern das bittere Koffein in ihren Blättern ab und werden darum von vielen Pflanzenfressern vermieden. Bienen hingegen bevorzugen Blütennektar mit Koffein und finden schneller wieder zu diesen Pflanzen zurück.

Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Bestandteile sind Vitamine, Folsäure, Kalium, Antioxidantien und eben Koffein. Trinkt eine Person mehrere Tassen am Tag addieren sich diese Stoffe zu einer durchaus bedeutsamen Menge der Gesamttageszufuhr. So nimmt der Durchschnittsmensch damit mehr Antioxidantien zu sich als über Obst und Gemüse.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Wirkungen

Der körpereigene Stoff Adenosin signalisiert dem Körper Müdigkeit, indem er die Ausschüttung von belebenden Stoffen wie Dopamin und Noradrenalin drosselt. Hier setzt die Wirkung von Koffein an, das die Blut-Hirn-Schranke überwindet und so das zentrale Nervensystem beeinflusst.

Koffein, das eine ähnliche Struktur wie Adenosin aufweist, kann dessen Rezeptoren besetzen und damit das Müdigkeits-Signal unterbinden. Bei Dauerkonsumenten allerdings tritt irgendwann ein Gewöhnungseffekt ein, denn ihr Hirn bildet mehr Rezeptoren aus, so dass das Adenosin dennoch zum Zug kommen kann. Gewohnheits(kaffee)trinker können deshalb problemlos auch nach Kaffeegenuss schlafen, wohingegen gelegentliche Kaffeekonsumenten die stärkste Wirkung bemerken.

Warum sich auch regelmäßige Kaffeegenießer morgens nach ihrer Tasse Kaffee wacher fühlen, hängt primär mit den Entzugserscheinungen zusammen, die sich nachts einstellen. Lässt die Wirkung des Koffeins nach, bildet sich nämlich verstärkt Adenosin (bzw. kommt das Adenosin verstärkt zu Zuge) und sie fühlen sich matt. Bei Dauerkonsumenten dient der Kaffee dann – neben dem Geschmack oder als Vermittler von Wohlgefühl und Entspannung – primär als Ausgleich und Symptombehandlung der Entzugserscheinungen.

Entgegen der weit verbreiteten Annahme regt Kaffee den Harndrang nicht an. Kurzfristig erhöht Koffein zwar die Filterfunktion der Nieren und damit die Urinmenge, doch spielt dies über den gesamten Tag hinweg, selbst bei starkem Kaffeekonsum, eine „vernachlässigbare“ Rolle.

Zugleich wirkt Koffein als mildes Schmerzmittel und verengt lokal im Gehirn leicht die Gefäße, was Migräne oder Kopfschmerzen lindern kann.

Quelle: <http://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/ist-das-trinken-von-kaffee-ungesund/#87UVW0obX0pHli2G.9>
Bildquelle: <https://pixabay.com>