

«GENUSS MIT POSITIVEN NEBENWIRKUNGEN»

Effizienter Wachmacher oder krank machendes Suchtmittel? Wie Kaffee auf unsere Gesundheit wirkt, sagt Thomas Rosemann, Professor für Hausarztmedizin.

— Interview **Jeanne Fürst** und **Danica Gröhllich**

Herr Rosemann, wie viel Kaffee trinken Sie?

Als Kaffeeliebhaber trinke ich täglich drei bis vier Tassen. Das ist gemäss Studienlage wohl auch die Menge, bei der positive Effekte auf die Gesundheit am stärksten sind. Ein exzessiver Kaffeekonsum macht sich meist durch negative Effekte des Koffeins bemerkbar, wie etwa Herzrasen oder Unruhe.

Macht Kaffee süchtig?

Tatsächlich reagieren einige Menschen mit Entzugserscheinung wie Kopfschmerzen, wenn sie die übliche Menge Kaffee nicht zu sich nehmen. Denn mit der Zeit gewöhnen wir uns an das Koffein.

Was sind die positiven Wirkungen von Kaffee?

Kaffee senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfälle um bis zu 15 Prozent. Auch bestimmte Krebs-



Jeanne Fürst moderiert die Sendung «Gesundheit heute».

arten wie Bauchspeicheldrüsen-, Leber- oder Darmkrebs treten weniger auf. Kaffee verringert gemäss Studien das Risiko, an Alzheimer und Parkinson zu erkranken. Und er regt unmittelbar die Verdauung und den Stuhlgang an.

Erhöht Koffein den Blutdruck?

Das Koffein kann den Blutdruck kurzfristig erhöhen. Mittel- und langfristig aber ist eine blutdrucksenkende Wirkung möglich, denn die Antioxidantien wirken sich positiv auf die Ge-

fässverkalkung aus. Die Gefässe bleiben elastischer, was langfristig einer Blutdruckerhöhung im Laufe des Lebens entgegenwirkt.



THOMAS ROSEMANN, 51, arbeitet als Professor und Leiter des Instituts für Hausarztmedizin an der Universität Zürich.

Macht ein Espresso schneller wach?

Der Koffeingehalt ist von der Kaffeesorte und sehr stark von der Kontaktzeit mit heissem Wasser abhängig. Sickert es schnell durch die gemahlene Bohne, wird wenig Koffein ausgewaschen. Darum enthält ein Espresso weniger Koffein als ein Filterkaffee. So ist es rein subjektiv, wenn sich jemand nach einem Espresso sofort fit fühlt. In der Regel dauert es 30 bis 40 Minuten, bis das Koffein im Gehirn ankommt und seine Wirkung entfaltet. Bis es wieder abgebaut ist, dauert es etwa vier Stunden.

Also besser abends kein Koffein mehr?

Je nach erblicher Anlage bauen Menschen das Koffein schneller oder langsamer ab. Hinzu kommen Gewöhnungseffekte bei regelmässigem Kaffeekonsum. Ich empfehle, es einfach auszuprobieren. Es kann auf keinen Fall schaden, abends noch Kaffee zu trinken.

Dann ist Kaffee ohne schlechtes Gewissen geniessbar?

Auf jeden Fall. Kaffee ersetzt sicher kein Medikament, senkt aber einige Gesundheitsrisiken, ein Genuss mit positiven Nebenwirkungen. Übrigens fördert Koffein zwar etwas den Harntrieb, aber nicht über alle Massen. Deshalb können Sie Kaffee zur empfohlenen Trinkmenge von etwa 2,5 Litern Flüssigkeit am Tag mitzählen. ■

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 13.2.2021, 18.10 Uhr auf SRF 1

HILFT KOMPLEMENTÄRMEDIZIN BEI DEPRESSIONEN?

Bei der Behandlung von Depressionen und Burn-

out setzt man zunehmend auch auf komplementärmedizinische Methoden. Sind diese tatsächlich wirksam

oder einfach nur angenehm? Ausserdem in der Sendung: Wichtiges zur Corona-Impfung.

WIEDERHOLUNGEN Sonntag, 14.2., 9.30 Uhr auf SRF 1 und 20.30 Uhr auf SRF Info; **INFORMATIONEN** gesundheit-heute.ch; **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier