GETTY IMAGES

## Die Wahrheit über übermäßiges Koffein

- Jorg Mardian
- 06.03.2023

Der Geruch und Geschmack von frisch gebrühtem Kaffee ist für viele Menschen ein sinnlicher Genuss. Nach Angaben der Internationalen Kaffeeorganisation erfreuen sich weltweit über 2 Milliarden Menschen an dem Aroma und dem köstlichen Geschmack frisch gerösteter Bohnen sowie an den nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteilen. Doch hinter der Verlockung verbergen sich auch einige gesundheitliche Nachteile.

Kaffee in Maßen hat enorme Vorteile. Ein paar Tassen täglich zu trinken, hat starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und verringert das Risiko von Osteoporose. Jüngste Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Kaffee das Risiko von Depressionen, kognitivem Abbau, Typ-2-Diabetes, Parkinson- und Alzheimer-Krankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten verringern kann und das Sterberisiko um erstaunliche 20 Prozent reduziert.

Auch die sportlichen Vorteile sind atemberaubend: Sie steigern die muskuläre Ausdauer und Kraft, die Bewegungsgeschwindigkeit, die Sprint-, Sprung- und Wurfleistung.

Diese Ergebnisse ergänzen die wachsende Zahl von Beweisen, die die erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile des Getränks hervorheben – in Maßen. Allerdings kann ein zu hoher Koffeinkonsum die gesunden Wirkungen ins Gegenteil verkehren.

Die empfohlene Höchstmenge für die tägliche Aufnahme von Koffein liegt bei 400 Milligramm oder weniger für gesunde Erwachsene, also etwa drei Tassen täglich. Nach Angaben des Landwirtschaftsministeriums der Vereinigten Staaten hat Instantkaffee mit durchschnittlich 57 Milligramm pro Teelöffel den geringsten Koffeingehalt. Andere Zubereitungsmethoden liefern 95 bis 154 Milligramm pro Teelöffel.

Eine Tasse entkoffeinierter Kaffee enthält nur etwa 3 Milligramm Koffein pro Tasse. Viele glauben, dass er ein hervorragender Ersatz für normalen Kaffee ist: Ähnlicher Geschmack, plus alle gesundheitlichen Vorteile ohne Nervosität und Magenprobleme, oder?

Kaffeebohnen müssen verarbeitet werden, in der Regel mit Methylenchlorid, Ethylacetat und Wasser, um das Koffein zu entfernen. Methylenchlorid ist, auch wenn es nur in Spuren vorhanden ist (10 Teile pro Million), eine gefährliche Chemikalie, die in größeren Mengen Krebs verursacht.

Die beste Entkoffeinierungsmethode ist die Schweizer Wasseraufbereitung, bei der nur Wasser verwendet wird, um 99,9 Prozent des Koffeins aus den Kaffeebohnen zu entfernen – ohne chemische Spuren. Durch den Kauf von zertifizierten Bio-Kaffeebohnen können Sie auch die Vorteile des Konsums ohne Risiko von Pestiziden maximieren.

Wenn Sie die empfohlene Tagesdosis überschreiten und vier bis acht Tassen normalen Kaffee trinken, nehmen Sie etwa 500 bis 800 Milligramm Koffein zu sich. Dies kann zu Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, erhöhtem Herzschlag und Muskelzittern, Angstzuständen und anderen Problemen führen.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Koffein sie täglich zu sich nehmen. Neben dem morgendlichen oder täglichen Kaffee konsumieren sie Softdrinks, Schokolade, Nahrungsergänzungsmittel, Kaugummi und Medikamente, die die tägliche Koffeinmenge erhöhen. Selbst zwei Tassen schwarzer Tee summieren sich und entsprechen etwa einer Tasse normalen Kaffees.

Es gibt noch andere Koffeinquellen, die Sie vielleicht übersehen haben. *Runner's World* weist darauf hin, dass Fitnesssportler häufig Pre-Workout-Pulver für sofortige Energie verwenden. Einige Marken enthalten etwa 100 Milligramm Koffein pro Portion, andere sogar bis zu 400 Milligramm. Wenn man täglich zwei oder drei Milchkaffees trinkt, ein hochwertiges Pre-Workout-Präparat und ein paar andere versteckte Quellen zu sich nimmt, können sich bei einer Person, die bereits unter Schlafentzug leidet, schnell 800 bis 1000 Milligramm pro Tag summieren.

Aber Kaffee gibt keine Energie, sagt Verv.com. Er treibt den Körper zu einem erhöhten Arbeitstempo an, indem er Adrenalin- und Insulinausschüttungen verursacht, die zu einer erhöhten Herzfrequenz und zur Freisetzung von Energie führen.

Dieser vorübergehende Auftrieb beeinträchtigt Adenosin, das für den Schlaf zuständige Hormon. Dies kann zu Schlafproblemen führen, was Sie dazu veranlasst, mehr Koffein zu trinken, um die ständige Schläfrigkeit zu bekämpfen. Ihr Körper ist gezwungen, Energie aus den körpereigenen Reserven auszuschlachten. Mit der Zeit führt dies zu einer völligen Erschöpfung.

Die Gesundheitsrisiken werden durch den Säuregehalt des Kaffees noch verstärkt. Dabei geht es nicht um den Säuregehalt, der den Geschmack des Kaffees beeinflusst, sondern um den Säuregehalt auf der Säure-Basen-Skala. Viele Menschen ernähren sich bereits säurehaltig, und Kaffee und andere Koffeinquellen verstärken diesen Effekt noch.

Wenn Sie die Angewohnheit haben, mehr als einmal am Tag Kaffee zu trinken, können Sie schnell Abhilfe schaffen, indem Sie ein Achtel bis ein Viertel Teelöffel Backpulver in eine Brühkanne oder eine Prise in eine Tasse trinkfertigen Kaffee geben. Da Backpulver alkalisch ist, kann es dazu beitragen, den Säuregehalt des Kaffees zu neutralisieren.

Wissenschaftler der University of California-Irvine behaupten, dass Backpulver auch die Chemie der Bohne selbst verändert und dadurch den Koffeingehalt um etwa 10 Prozent reduziert.

Um jedoch eine fortschreitende interne metabolische Azidose zu verhindern, müssen wir den übermäßigen Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken, einschließlich Kaffee, einstellen und mehr basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu uns nehmen.

Der Körper verfügt über mehrere Systeme zur Pufferung von Säure, darunter auch die Knochen, die große Mengen an basischen Kalziumsalzen enthalten. Wenn wir unser System jedoch überfordern, kann es zu einem Ungleichgewicht des Säuregehalts im Körper kommen, das zu einer geringeren Knochendichte und anderen Krankheiten führt.

Basische Lebensmittel heben den pH-Wert im Blut an, so dass der Körper seinen Vorrat an basischen Kalziumsalzen nicht zum Ausgleich des Säure-Basen-Verhältnisses verwenden muss. Dies kann dazu beitragen, den für die Gesundheit notwendigen Vorrat an basischen Kalziumsalzen im Körper zu erhalten (Nährstoffe).

Dieses faszinierende Thema wird in mehreren Posaunenartikeln (in englischer Sprache) ausführlich behandelt: „Wir sind, was wir essen: Säure-Basen-Gleichgewicht“, „Wir sind, was wir essen – die schreckliche amerikanische Diät“ und „Drei Prinzipien für ein gesundes Leben“. Diese Artikel weisen auf die Ursachen von Krankheit hin – und darauf, wie man sich in erster Linie durch maßvolles Essen und Trinken, einschließlich Kaffee, gesund hält.

Ein mäßiger Kaffeekonsum (ein bis zwei Tassen täglich) kommt dem Körper zugute, aber wenn es Ihnen schwerfällt, Ihren Konsum einzuschränken, sollten Sie versuchen, mehr Wasser zu trinken. Langfristig wird Ihr Energielevel gleichmäßiger sein und Sie vermeiden eine Vielzahl anderer koffeinbedingter Beschwerden.

Bei guter Gesundheit geht es nicht darum, den ganzen Tag Energie vorzutäuschen. Es geht darum, uns zu mäßigen und zu disziplinieren. Dies ist eine unverzichtbare Voraussetzung für ein gesundes Leben.