

# Deutscher Kaffee-Verband e.V.

## Kaffee und Gesundheit: Die fünf wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse

01.09.2010 - 10:00 Uhr, Deutscher Kaffee-Verband e.V.

Hamburg (ots) - Kaffee ist eines der meist getrunkenen Getränke der Welt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien befassen sich seit Jahren mit den gesundheitlichen Wirkungen von Kaffee. Dabei haben Forscher erstaunliche Wirkungen von Kaffee herausgefunden und alte Vorurteile revidiert.

Die fünf wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse sind:

1. Kaffee zählt zum Flüssigkeitshaushalt dazu.
2. Kaffee kann vor Diabetes schützen.
3. Kaffee stimuliert das Gehirn und kann Alzheimer vorbeugen.
4. Die Leber kann durch Kaffee geschützt werden.
5. Kaffee kann die Fitness steigern. Kaffee zählt zum Flüssigkeitshaushalt dazu

Mehrere Studien der letzten Jahre kommen zu dem Ergebnis, dass Kaffee dem Körper Flüssigkeit zuführt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) stellt fest: "Für viele Menschen leistet Kaffee einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Gesamtwasserzufuhr. Er wird in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen - wie jedes andere Getränk auch."

### Kaffee kann vor Diabetes schützen

Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass der regelmäßige Genuss von Kaffee das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, deutlich senken kann. "Verschiedene Studien kamen zu dem Ergebnis, dass das Diabetes-Risiko bei Personen, die täglich bis zu sieben Tassen Kaffee tranken, am geringsten ist", so Prof. Dr. Stephan Martin vom Westdeutschen Diabetes Zentrum in Düsseldorf. "Diese Wirkung ist offenbar nicht auf das enthaltene Koffein zurückzuführen, denn der schützende Effekt wurde auch bei entkoffeiniertem Kaffee beobachtet. Forscher vermuten, dass v.a. die in Kaffee enthaltenen Antioxidantien eine maßgebliche Rolle spielen."

### Kaffee stimuliert das Gehirn und kann Alzheimer vorbeugen

Kaffee macht munter und steigert die Konzentration. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Informationen vom Gehirn nach Kaffeegenuss schneller aufgenommen und verarbeitet werden können. Zudem kann Kaffee die Stimmung aufhellen, da das im Kaffee enthaltene Koffein im Gehirn die Freisetzung von aufmunternden Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen fördert.

Weitere Studien zeigen, dass lebenslanger Kaffeekonsum bei Frauen und Männern den altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit verringern kann. Prof. Jürgen Vormann, Leiter des Institutes für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning: "Eine aktuelle finnische Studie hat über viele Jahre den Kaffeekonsum von Menschen im mittleren Lebensalter beobachtet. Die Forscher fanden heraus, dass Kaffeetrinker seltener demenz wurden als Kaffee-Abstinenzler. Bei Menschen, die pro Tag zwischen drei und fünf Tassen tranken, war das Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken, um 65 Prozent verringert."

### Die Leber kann durch Kaffee geschützt werden

Wissenschaftler fanden heraus, dass Kaffeetrinker deutlich seltener an Erkrankungen der Leber litten als die Probanden, die keinen Kaffee tranken. Bei bereits lebergeschädigten (z.B. mit Hepatitis infizierten) Personen zeigte sich in einer aktuellen Studie, dass drei oder mehr Tassen Kaffee täglich das Risiko für ein Fortschreiten der Leberzerstörung um 53 Prozent senkten. Koffein scheint nicht der entscheidende Faktor zu sein, da sich bei mit anderen koffeinhaltigen Getränken keine vergleichbaren positiven Resultate zeigten.

### Kaffee kann die Fitness steigern

Das im Kaffee enthaltene Koffein kann die körperliche Fitness fördern. "Koffein steigert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, sondern auch die Ausdauerleistung. Kaffee hat mit seinen gefässschützenden Inhaltsstoffen somit im Leistungs- und Breitensport seinen Platz", so der Sportmediziner Dr. med. Wolfgang Grebe vom Hessischen Sportärzte-Verband. "Leistungssteigernd wirkt Koffein vor allem bei Ausdauersportarten, bei denen die Belastung länger als fünf Minuten anhält", so Dr. med. Grebe.

Literatur:

Zu 1. Armstrong, L.E. et al. Exercise and Sports Medicine, 26, 1-16,

2007.  
Ganio, M.S. et al. *Clinical Sports Medicine*, 26, 1-16, 2007. Zu 2. Agargh et al. *Journal of Internal Medicine*, 255,645-652, 2004.  
Huxley, R. et al. *Archives of Internal Medicine*,169,2053-2063, 2009.  
Odegaard, A.O. et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88,979-985, 2008.  
Van Dam, R.M. and Feskens, E.J.M. *Lancet*, 360,1477-1478, 2002. Zu 3. Barraco Quintana, J L et al, *Neurological Research*, Volume 29, 2007.  
Capek, S. and Guenther, R.K. *Psychological Reports*, 104, 787-795, 2009.  
Corley, J. et al. *Psychosomatic Medicine*, 72,206-214, 2010.  
Eskelinen, M.H. et al. *Journal of Alzheimer's Disease*, 16, 85-91, 2009.  
Smith, A.P. *Human Psychopharmacology*, 24, 29-34, 2009. Zu 4. Freedman, N.D. et al. *Hepatology*, 50, 1360-1369, 2009.  
Inoue, M. et al. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, 18, 1746-1753,2009. Zu 5. Astorino, T.A. and Roberson, DW. *J Strength Cond Res*, 2009.  
Davis, JK and Green, JM. *Sports Medicine* 39, 813-832, 2009. Kaffee und Gesundheit ist auch das Thema des diesjährigen "Tag des Kaffees". Unter dem Motto "Kaffee - ein unbeschwerter Genuss" feiert ganz Deutschland am 24. September 2010 sein Lieblingsgetränk. Bundesweit laden kleine und große Aktionen am "Tag des Kaffees" zum Staunen, Lernen und Genießen ein. Die Schirmherrschaft hat in diesem Jahr die Ärztin und TV-Moderatorin Dr. Antje-Katrin Kühnemann übernommen.

Der "Tag des Kaffees" wird seit 2006 immer am letzten Freitag im September gefeiert. Wie in den Vorjahren wird die internationale Köstlichkeit wieder im Mittelpunkt stehen und Kaffeeliebhaber aus ganz Deutschland begeistern. Informationen, Übersicht der Aktionen zum "Tag des Kaffees" und Kontakt unter [www.tag-des-kaffees.de](http://www.tag-des-kaffees.de).

Pressekontakt:

V.i.S.d.P.:  
Deutscher Kaffeeverband e.V.  
Holger Preibisch  
(Hauptgeschäftsführer)  
Pickhuben 4, 20457 Hamburg  
Tel. 040 - 3742361 - 0  
E-Mail: [info@kaffeeverband.de](mailto:info@kaffeeverband.de)

Originaltext:

Deutscher Kaffee-Verband e.V.

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/53925/deutscher-kaffee-verband-e-v>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_53925.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_53925.rss2)