Unsere Suchtpolitik – das Resultat von Moral, Business und Macht

Falls Sie gerne Kaffee trinken, hätten Sie vor 300 Jahren in Zürich etwas Verbotenes getan. Der Stadtrat verbot „das Trincken von Café by zwänzig Bazen Buss“, da es den Geist verwirre. In Istanbul drohten bei Kaffeekonsum gar Verstümmelung und Todesstrafe.
Dazu einfach einen kurzen Blick auf die heutigen Drogenverbote (Cannabis, Ecstasy, LSD, …), hinter denen statt primär gesundheitliche Überlegungen, vor allem machtpolitisch motivierte Gründe stehen.
Zum Schutz der Bevölkerung – insbesondere der Jugend – und im Sinne der Schadensminderung muss diese Prohibition dringend reformiert werden.

Voltaire und Kaffee

Der französische Philosoph Voltaire war der Legende nach ein sehr gieriger Kaffeetrinker. Er soll mindestens 30 Tassen Kaffee am Tag getrunken haben, manche Historiker sprechen sogar von 50 bis 80 Tassen täglich. Der Philosoph dachte, dass seine Gedanken durch das damals noch exotische Elixier stimuliert würden. Den Kaffee mischte er oft mit Schokolade, damals ebenfalls eine Delikatesse aus einem fernen Land, die ja auch anregend wirkt.
Voltaire lebte trotz ungehemmter Kaffeeleidenschaft und der Warnungen seines Arztes übrigens bis ins hohe Alter von 84 Jahren. Von ihm stammt auch der Satz: »Es gibt keine wahren Genüsse ohne wahre Bedürfnisse.«

Wann Kaffee trinken?

Kaffee beeinflusst unseren inneren Rhythmus gewaltig, falls man ihn irgendwann tagsüber trinkt. Man sollte seinen individuellen täglichen Energie-Rhythmus kennen lernen (Literatur dazu: Verena Steiner, Energiekompetenz) und den Kaffee dann nur in den „Up-Phasen“ vor unseren Energiehochs einnehmen und nie zur (gesundheitlich bedenklichen) Überbrückung unserer „Down-Phasen“! Aus diesem Grund sollte man auch auf den Espresso nach dem Mittagessen verzichten (und erst recht nach dem Abendessen).

Kaffee am Morgen schützt das Herz, wie eine neue Studie zeigt. Menschen, die morgens Kaffee trinken, sterben seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als jene,

die keinen oder den ganzen Tag über Kaffee trinken.

Die Forscher der Tulane University in den USA analysierten Daten von über 40.000 Erwachsenen. Morgendliche Kaffeetrinker hatten ein um 31 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Todesfälle und ein um 16 Prozent geringeres Risiko für die Gesamtsterblichkeit im Vergleich zu Kaffeeabstinenzlern. Teilnehmer, die den ganzen Tag über Kaffee tranken, zeigten hingegen keine derartigen gesundheitlichen Vorteile.

Übrigens: Kaffee, ausnahmsweise **zum Wachhalten** eingesetzt, hilft viel besser, falls man viele einzelne, kleinere Schlückchen über den Tag verteilt einnimmt, als die eine grosse Tasse am Morgen (*James Wyatt in Sleep, 27, S.374*).

Vor allem Menschen mit Schlafstörungen sollten nach 12 Uhr keinen Kaffee mehr zu sich nehmen.

Wirkungen und Nebenwirkungen

- **Für Hirn nicht mehr als 3 Tassen/Tag**:
  Der tägliche Konsum von mehr als drei Tassen Kaffee beschleunigt den Abbau der kognitiven Fähigkeiten, wie eine gross angelegte Studie zeigt. Die Forscher untersuchten, wie verschiedene Mengen Kaffee und Tee die fluide Intelligenz beeinflussen, also die Fähigkeit, logisch und abstrakt zu denken, Probleme zu lösen und Muster zu erkennen. Personen, die vier oder mehr Tassen Kaffee täglich trinken, zeigen den stärksten Rückgang der fluiden Intelligenz. Dies im Vergleich zu Personen mit moderatem (ein bis drei Tassen täglich) oder keinem Kaffeekonsum.Es ist eine alte Weisheit: Ein Zuviel ist nie gut. Ausgewogenheit ist der Schlüssel. Moderater Kaffeekonsum ist in Ordnung, aber zu viel ist wahrscheinlich nicht ratsam.Gleichzeitig deuten die Daten darauf hin, dass mässiger Kaffeekonsum (1-3 Tassen/Tag) als Schutzfaktor gegen den kognitiven Abbau wirken kann.

  Beim **Tee** zeigte sich ein anderes Muster. Personen, die nie Tee tranken, erlebten einen stärkeren Rückgang der fluiden Intelligenz als solche mit mässigem oder starkem Teekonsum.

  .
- Wieviel Kaffee täglich ist gesund?
  Heute muss man langsam und auch vorsichtig antworten:

Sehr wahrscheinlich sind 3-4 Kaffeedosen pro Tag für Herz und Hirn noch gesund, falls man denn nicht Herzsymptome bekommt und nervös oder ängstlich ist. Mehr dagegen wohl eher weniger.
Ein günstiger Einfluss von regelmässigem Kaffeekonsum auf die Rate kardiovaskulärer Erkrankungen ist bereits häufiger berichtet worden.
.

- 3 Langzeitstudien belegen einen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und einer geringeren Mortalität: Wer regelmässig Kaffee trinkt wird **weniger krank und lebt länger**.
  1. Gunter MJ, et al: Annals of Internal Medicine (online) 11. Juli 2017
  2. Park SY, et al: Annals of Internal Medicine (online) 11. Juli 2017
  3. weiter unten auf dieser Seite.

  .
- Im spanischen SUN-Projekt, an dem 2017 rund 20.000 teilnehmen, wurde eine inverse Assoziation zwischen dem Kaffeekonsum und der Gesamtmortalität an **Herz-Kreislaufkrankheiten** gefunden. Bei Personen, die mindestens 4 Tassen täglich konsumierten war die Mortalität um 65% geringer als bei Personen, die nie oder fast nie Kaffee tranken. Besonders deutlich zeigte sich der Zusammenhang bei über 45-Jährigen. Pro zusätzliche 2 Tassen Kaffee täglich, verringerte sich die Gesamt-Mortalität im rund 10-Jahres-Follow-up um 30%. Auch wer viel Kaffee trinkt, setzt seine Gesundheit nicht aufs Spiel: Das zeigt eine grosse Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung *(Floegel A et al; Am J Clin Nutr. 2012 Apr;95(4):901-8.)*. Bei 43000 Menschen wurden zwei Gruppen verglichen: Vieltrinker, die täglich vier oder mehr Tassen Kaffee tranken, und Wenigtrinker mit weniger als eine Tasse pro Tag. Nach neun Jahren konnten sie für Krebs, Herz-Kreislauf (inkl. Schlaganfall) und auch für Diabetes ein Bonus für die Vieltrinker ausmachen: Ihr Risiko für alle diese Leiden war deutlich tiefer.
  Einerseits steigt das Gesamtcholesterin und LDL-Cholersterin bei über 6 Tassen Kaffee täglich zwar etwas. Anderseits: Bei regelmässigen Kaffeetrinkern bleiben die Halsschlagader elastischer und das Infarkt-Risiko sinkt. Bereits eine bis zwei Tassen pro Tag genügen. Das fanden Forscher der Universität Athen in einer Studie mit 235 Senioren heraus. Förderlich sind vermutlich die Polyphenole und andere gesunde Inhaltsstoffe von Kaffee. *(European Society of Cardiology)*

  .
- Bei einem Konsum von 2–4 Tassen Kaffee pro Tag zeigt sich der grösste positive Effekt auf die Leber.
  (Studie: 350.000 Teilnehmer der UK Biobank; 13-jährige

Nachbeobachtungszeit:www.cghjournal.org/article/S1542-3565(26)00404-0/abstract)
Kaffeekonsum steht im Zusammenhang mit einem Rückgang von Leberzirrhose, Leberzellkarzinom (HCC) und leberbedingten Todesfällen.
MRT: Ein höherer Kaffeekonsum ist mit einer Abnahme von Leberfett, Eisen und fibrotisch-entzündlichen Veränderungen verbunden.
Der positive Effekt zeigte sich sowohl bei koffeinhaltigem als auch bei entkoffeiniertem Kaffee; Zucker oder Süssstoffe hatten keinen Einfluss auf die klinischen Ergebnisse.
Bei der Fettlebererkrankung geht es um metabolische Risikofaktoren und Gewichtsreduktion sowie möglicherweise um eine gezielte Behandlung der MASLD. Wir verfügen mittlerweile über Therapien und Lebensstilmaßnahmen, die wirklich Hand in Hand gehen. Kaffee heilt weder die MASLD noch kehrt er die Fibrose um.
Diese beeindruckenden klinischen Daten stammen aus Beobachtungsstudien, und es besteht weiterhin die Möglichkeit von verbleibenden Störfaktoren.
Aber was lassen die Daten vermuten? Sicherlich scheinen 2–4 Tassen Kaffee pro Tag einen Grossteil des beobachteten Nutzens abzudecken. Die Empfehlung der ACG lautet auf zwei oder mehr Tassen, und neuere Daten empfehlen vielleicht 3–4 Tassen pro Tag.
.

- 09/2024 die Meta-Studie „Habitual Coffee, Tea, and Caffeine Consumption, Circulating Metabolites, and the Risk of Cardiometabolic Multimorbidity“, *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (JCEM):*
  Betrachtet man den Nutzen über das gesamte Spektrum der Einnahme, so sieht man wieder diese U-förmige Kurve, die darauf hindeutet, dass der **optimale Wert für den täglichen Konsum bei etwa 3 Tassen Kaffee oder Tee (oder 250 mg Koffein) liegt.** Ein Standard-Energydrink enthält etwa 120 mg Koffein.
  .

- Führt Kaffee zu **Rhythmusstörungen**?
  Studien im Zusammenhang mit Kaffee – einem der meist konsumierten Getränke überhaupt – üben eine besondere Faszination aus. Anders kann man es sich kaum erklären, dass diese solid durchgeführte, aber doch relativ kleine Studie derart hochrangig publiziert werden konnte.
  Es wurden dazu 100 Probanden (mittleres Alter 39 Jahre, 51% Frauen) während zwei Wochen kontinuierlich hinsichtlich Auftretens von Extrasystolen und zur

Messung von Schrittzahl und täglicher Schlafdauer monitorisiert. Die Studienteilnehmenden wurden sodann mittels SMS zufällig angewiesen, an bestimmten Tagen Kaffee zu trinken respektive darauf zu verzichten. Die Anzahl Kammer-Extraschläge veränderte sich durch den Kaffeekonsum nicht signifikant. Gut vereinbar mit diesen Resultaten wiesen ja bereits vorgängige Beobachtungsstudien darauf hin, dass Kaffeetrinkende kein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Vorhofflimmern haben.
Interessant sind aber auch die Daten zu den sekundären Endpunkten der Studie: An «Kaffeetagen» war die nächtliche Schlafdauer im Schnitt eine halbe Stunde kürzer und die Probanden legten im Mittel 1000 Schritte mehr zurück. Zudem traten deutlich häufiger ventrikuläre Ektopien auf. Ob Letzteres ein Surrogatmarker für Folgekomplikationen ist, muss offenbleiben. Die bisherigen Mortalitätsdaten zum Kaffeekonsum sprechen nicht dafür. Wie die Autorenschaft selber konkludiert, generieren diese Resultate Hypothesen für weitere Studien.

.

- Medizinische Studien über Kaffee haben aber auch ihre Tücken – vor allem die, für den Kaffeegenuss negativen. Sorgfältige Arbeiten (z.B. über Kaffeekonsum in der Schwangerschaft und vermehrte Früh- oder Fehlgeburten und untergewichtige Kinder bei der Geburt) zeigen, dass diese Komplikationen meist nur scheinbar mit dem Kaffeekonsum zusammenhängen. Berücksichtigt man nämlich dass sich bei den „schweren“ Kaffeetrinkerinnen (mehr als 4 Tassen täglich) auch die Mehrheit der Raucherinnen und ein Drittel der Alkohol-konsumierenden Frauen, bei den Kaffee-Abstinentinnen aber nur 16% Raucherinnen und 14% Alkoholtrinkende befinden, so liess sich kein erhöhtes, durch Kaffeegenuss bedingtes Risiko mehr feststellen! (*The New England Journal of Medicine 343, 1839-1845 (2000)*)
  Diesen Störfaktor in Studien bezeichnet man als *„Confounder“*.
- Dieselben Überlegungen muss man beim vermeintlichen **Osteoporose**risiko durch Kaffeekonsum anstellen, denn chronischer Alkohol- und Nikotinkonsum sind dort nachgewiesenermassen ein hohes Risiko. Sonstige Risikofaktoren für die Entwicklung einer Osteoporose im Alter sind auch viel höher einzustufen: Frauen nach der Menopause; enge Verwandte leiden bereits unter Osteoporose; Kalzium- und kalorienarme Ernährung und wenig Bewegung vor 15jährig; Frauen mit früher Menopause, entfernten Eierstöcken und Kinderlosigkeit; aber auch Konsum vieler phosphathaltiger Nahrungsmittel (wie „Soft-Drinks“=Colagetränke, Knäckebrot und bestimmte Wurstwaren, die

entsprechend gesalzen sind); und eben chronischer Alkohol-, Nikotin- und möglicherweise Kaffeekonsum.

- Menschen, die 3 oder mehr Kaffee täglich trinken haben gemäss einer grossen Studie *(Bhupathiraju SN, Pan A, Manson JE, et al. Changes in coffee intake and subsequent risk of type 2 diabetes: three large cohorts of US men and women. Diabetologia. 2014;57:1346-1354. Abstract)* *37% weniger Risiko einen **Diabetes** Typ II zu entwickeln, als diejenigen die nur einen Kaffee täglich tranken.*
  Auch konnten die Leute mit eineinhalb Kaffee mehr täglich ihr Risiko um 11% senken.
- Kaffee hält Gefässe im **Hirn** fit:
  Frauen, die ein bis vier Tassen Kaffee am Tag trinken, verringern ihr Risiko für einen **Schlaganfall** um rund einen Viertel. Dies zeigte Susanna Larsson vom Karolinska Institut, die mit ihrem Team die Gesundheitsdaten von mehr als 34000 Frauen analysierte. Eine frühere Studie aus Finnland weist darauf hin, dass Kaffee auch Männerhirne schützt.
  (Larsson SC et al, Coffee consumption and risk of stroke in women; Stroke, 2011 Apr;42(4):908-12. Epub 2011 Mar 10)

- Hoher Koffeinkonsum ist sogar mit einer signifikant tieferen Wahrscheinlichkeit verknüpft, an **Morbus Parkinson** zu erkranken (*jama.ama-assn.org/issues/v283n20/full/joc91293.html*).
  Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass ein moderater Kaffeekonsum die Entwicklung einer Demenz bei älteren Frauen verhindern kann (*Neurology 2007;69:536-545 August 7 2007 American Academy of Neurology The neuroprotective effects of caffeine. The Hree City Study. K.Ritchie et al.)*
- Jedoch kann hoher Konsum von **Energydrinks** Herz und Nieren schädigen.Ein 21Jähriger mit seit 2 Jahre langem grossen Konsum von Energydrinks wird mit Herz- und Nierenversagen hospitalisiert.
  Der zugrunde liegende Mechanismus der Herzinsuffizienz durch Energydrinks ist nicht vollständig geklärt. Das hoch konzentrierte Koffein in Energydrinks hat positive chronotrope und inotrope Eigenschaften, vor allem durch seine Wirkung als kompetitiver Antagonist von myokardialen Adenosin-Rezeptoren und auf die Katecholamin-Freisetzung.
  Eine chronische sympathische Überstimulation durch exogenen Koffeinkonsum kann also auch eine **Stresskardiomyopathie** auslösen.
  Es ist auch bekannt, dass Energydrinks den Blutdruck erhöhen und eine Reihe von Arrhythmien wie Vorhofflimmern sowie supraventrikuläre und ventrikuläre Ektopien auslösen können. Im schlimmsten Fall kann es zu Herzversagen kommen.
  Dieser Fall verdeutlicht, wie wichtig es ist, bei Patienten mit Kardiomyopathie

unklarer Ätiologie sorgfältig nach einer bestimmten Ursache zu suchen. Dies schließt eine gründliche Anamnese auch zum Konsum von Energydrinks ein. Künftige Studien sind notwendig, um herauszufinden, welche Faktoren für schweres Herzversagen oder Herzrhythmusstörungen nach Energydrinks prädisponieren. So könnten dann Risikogruppen identifiziert und entsprechend aufgeklärt werden.
(univadis.de/viewarticle/s/lebensbedrohliche-kardiomyopathie-durch-energydrinks)

- **Gicht:** Je mehr Kaffee Männer trinken, desto seltener erkranken sie an Gicht (*Arthritis & Rheumatism*). Männer, die vier bis fünf Tassen täglich tranken, hatten ein 40% geringeres Risiko an Gicht zu erkranken wie Männer, die keinen Kaffee tranken. Bei sechs oder mehr Kaffees pro Tag sank das Gichtrisiko sogar um 60%.)
- Schon mehrere Studien haben gezeigt, dass Kaffee die **Leber** gesund erhält. Auch Leberkranke profitieren von dem Getränk. In einer Studie von 2009 mit 760 Hepatitis C-Patienten hatten Kaffeetrinker Vorteile: Bei ihnen schritt die Krankheit nur halb so oft fort wie bei den anderen!
- **Krebs**: Reichlich Kaffeegenuss bewahrt Frauen möglicherweise vor Brustkrebs. Trägerinnen gewisser Genvarianten, die mindestens zwei Tassen Kaffee pro Tag tranken, erkrankten zu 30% seltener als die anderen (*E.Bageman et al., Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention 17: 895-901*).

- Sonstige Nebenwirkungen von Kaffee hingegen sind unbestritten: Pulsbeschleunigung, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Zittern und Muskelschmerzen. Absetzen von Koffein vermag Entzugskopfschmerz auszulösen. Kaffee steigert **Angst**. (Leute, die unter Ängstlichkeit leiden oder sogar Panikattacken erleben, sollten sicher nicht mehr als 400mg täglich aufnehmen oder besser gleich ganz auf Kaffee verzichten!). Personen mit Leberzirrhose oder Schilddrüsenüberfunktion laufen Gefahr verstärkter Koffein-Störwirkungen.
.
- Schon fünf Tassen Kaffee am Tag steigern das Risiko (akustische) **Halluzinationen** zu bekommen, vorrausgesetzt man hat eine Neigung dazu. Australische Wissenschaftler in der Zeitschrift “Personality and Individual Differences” kamen zu diesem erschreckenden Ergebnis. “Koffein und Stress in Kombination steigern das Risiko für Psychose- ähnliche Symptome”, so Studienleiter Simon Crowe von der La Trobe University.
Die Wissenschaftler haben 92 gesunde Studienteilnehmer in Situationen mit viel oder wenig Stress versetzt. Anschliessend befragten sie die Teilnehmer, wie viel Kaffee sie an diesem Tag getrunken hatten. Man spielte ihnen ein

Tonbeispiel mit einem weissen Rauschen vor und bat sie jedes Mal sich zu melden, sobald sie das Lied “White Christmas” von Bing Crosby hörten. Das Lied wurde tatsächlich nie eingespielt, trotzdem glaubten mehrere es zu hören, und zwar vor allem jene, die unter hohem Stress standen und viel Kaffee getrunken hatten.
Wer in dieser Hinsicht bereits verletzbar ist, kann durch Stimulanzien derart erregt und unruhig werden, dass das Sensorium durchdreht. Ängste, Schlaflosigkeit bis hin zu Halluzinationen im Sehen oder Hören können die Folge sein.
Vor allem Nikotin und Koffein nehmen Schizophrene häufig zu sich, was nur plausibel ist: Neben Produktivsymptomen wie etwa Trugbilder sind auch sogenannte „Negativsymptome“ Kennzeichen der Krankheit. Dazu zählen die Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Müdigkeit sowie Konzentrationsstörungen. Durch Zigaretten und Kaffee versuchen viele, diese Probleme zu überwinden. Ohne entsprechende Vorgeschichte wird niemand halluzinieren, auch wenn er fünf Tassen Kaffee pro Tag trinkt.
Die Australier mahnen dennoch zur Vorsicht. Zuviel Koffein verbunden mit hohen Stress könnten auch bei normalen Menschen miteinander interagieren, wie die Untersuchung gezeigt habe. Kaffee als häufigste Alltagsdroge sei deshalb weniger harmlos wie oft dargestellt wird.

Achtung: Der Mode-Putscher **GUARANA** enthält mit 3-8% deutlich mehr Koffein als Kaffeebohnen (1-2%) oder Teeblätter (1-4%).
Nochmals Achtung: Koffein ist in vielen Mischmedikamenten gegen Schmerzen enthalten (die man sowieso meiden sollte).

Auch mit koffeinfreiem Kaffee lebt man länger

(Prospektive Kohortenstudie mit 500.000 Menschen im *Journal of the American Medical Association (JAMA))* Erstmals wurde dabei der individuelle Koffein-Metabolismus der Teilnehmer berücksichtigt, der sich genetisch bedingt unterscheidet – und es wurde differenziert, ob die Menschen koffeinhaltigen oder koffeinfreien Kaffee bevorzugen.

Das Mortalitätsrisiko war bei den Kaffeetrinkern allgemein geringer und sank tendenziell mit der Menge getrunkener Tassen im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern: So lag die Hazard Ratio (HR) mit einer Tasse pro Tag bei 0,92, bei 4 bis 5 Tassen bei 0,88 und bei 8 oder mehr Tassen bei 0,86. Dabei spielte es keine Rolle, ob die

Person ein guter oder schlechter „Koffein-Verwerter“ war (also wie aktiv der genetisch bedingte Koffein-Metabolismus war) und ob laut Antwortbögen koffeinfreier, gefilterter oder löslicher Kaffee getrunken worden war.
Am Koffein liegt es also wohl nicht, dass Kaffee das Mortalitätsrisiko eher senkt als steigert., aber es sind natürlich wesentlich mehr Substanzen als nur Koffein im Kaffee. So fördert Kaffee etwa den Spiegel des körpereigenen Peptids Adiponektin im Blut, das mit einer erhöhten Insulinsensitivität in Verbindung gebracht wird.

Weiterhin schlüsselten Loftfield und Kollegen nach Geschlecht (45% Männer, 55% Frauen), Alter (unter und über 55 Jahren), Raucherstatus, allgemeinem Gesundheitsstatus (gut ca. 75% / schlecht ca. 25%), BMI, Diabetes (bei ca. 5%) sowie dem Auftreten von Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall (gemeinsam ca. 10% der Teilnehmer) auf. In allen Subgruppen blieb der Trend erhalten, dass Kaffee, auch in grosser Menge von über 6 Tassen täglich, das Mortalitätsrisiko senkte.

Für die Belastbarkeit der getroffenen Aussagen spricht auch, dass sie die Ergebnisse vieler bereits veröffentlichter Studien zum Thema Kaffeekonsum bestätigen.
Kaffee, aber auch Tee, sind keine Medikamente, der Genuss geht meist mit Ruhe und einer Parasympathikus-Aktivierung einher, was sich nur positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Lediglich Schwangere sollten sich etwas zurückhalten. Allen anderen empfehle ich: Zurücklehnen und den Kaffee guten Gewissens geniessen!

Veröffentlicht am 15. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
12. November 2026