

Können wir ohne Bedenken Kaffee genießen, oder sollten wir uns Sorgen um unsere Gesundheit machen?

Kaffee ist das beliebteste Getränk in Deutschland und wird von vielen Menschen täglich konsumiert. Doch ist der Konsum von Kaffee wirklich ohne Bedenken möglich oder sollten wir uns um unsere Gesundheit sorgen? In diesem Artikel nehmen wir das Getränk genauer unter die Lupe.

Woraus besteht Kaffee?

Ein durchschnittlicher Becher Kaffee von 250 ml enthält: 270 mg Koffein, 825 mg Chlorogensäure, 1600 mg Kaffeesäure, 188 mg Chinasäure, 8 mg Cholin und 325 mg Kalium. Diese Inhaltsstoffe können verschiedene Auswirkungen auf den Körper haben.

Die Wirkung von Kaffee

Kaffee kann diverse Effekte auf den Körper haben. Er kann motorische und sensorische Reflexabläufe beschleunigen, was dazu führt, dass die Reizschwelle sinkt. Zudem kann Kaffee eine scheinbare Steigerung der Leistungsfähigkeit hervorrufen, indem er den Kreislauf aktiviert und stimmungshobende sowie euphorisierende Wirkungen erzeugt.

Mögliche Nachteile und Gefahren

Der Konsum von Kaffee kann allerdings auch viele Nachteile und Gefahren mit sich bringen. Dazu gehören eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, gestörtes vegetatives Gleichgewicht, eine gesteigerte Herzfrequenz bis hin zum Infarkt und das Hervorrufen von Magen- und Darmkrankheiten sowie Unverträglichkeiten durch Chlorogensäure und Röstprodukte. Kaffee kann auch Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit und Koliken verursachen. Eine Studie mit 644 Kontrollpersonen stellte sogar fest, dass ein hoher Kaffeekonsum das Risiko für Krebs in der Bauchspeicheldrüse erhöhen kann.

Andere mögliche Nachteile des Kaffeekonsums sind eine Minderung der Leistungsfähigkeit statt einer Steigerung, da die kurzfristige Mehrleistung auf Kosten der Leistungsreserve geht. Dies kann zu Nervenzusammenbrüchen und Depressionen führen, da man seine Kräfte nur zeitlich verlagern und das Leistungskonto nicht ungestraft überziehen kann. Zudem können

Schlafstörungen auftreten und das gesamte Venensystem kann überlastet werden, was zur Grundsteinlegung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Fazit

Es ist wichtig, den Kaffeekonsum zu moderieren und bewusst zu genießen. Eine Überdosis Koffein von 1 g kann zu Schlaflosigkeit, Unruhe und Herzrhythmusstörungen führen, während 10 g Koffein sogar als tödliche Dosis gelten. Daher sollte jeder seinen Kaffeekonsum kritisch hinterfragen und gegebenenfalls anpassen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Vergessen Sie nicht, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern und Ihren Kaffeekonsum im Auge zu behalten!