

Koffein

Ein paar spannende Fakten zu Koffein

Kaffee galt lange als Krankmacher. Heute rücken vermehrt die positiven Eigenschaften in den Vordergrund...

Was ist Koffein

Koffein ist ein Gift. Es dient Pflanzen als Frassschutz, indem es Insekten betäubt oder tötet. Ein gesunder Erwachsener müsste für eine tödliche Dosis 10g Koffein einnehmen - das wären mehr als 330 Tassen Espresso.

Wo ist Koffein drin?



Bild: Beobachter Gesundheit 03/17

Wieviel ist unbedenklich

Über den Tag verteilt sind bis zu 400mg Koffein unbedenklich - also fast 4 Tassen Kaffee.

Zuviel Koffein löst Angst, Erregung, Gesichtsrötung, Unruhe, Herzrasen oder Übelkeit aus. Die Symptome verschwinden wieder sobald die Substanz ausgeschieden ist.

Schwächend oder stärkend?

Lange galt Kaffee als ungesund. Doch laut Peter E. Ballmer (vom Kantonsspital Winterthur) gibt es heute Hinweise, dass die guten Eigenschaften von moderatem Konsum überwiegen. So soll Kaffee beispielsweise für Diabetes-Patienten gut sein, weil er die Insulinwirkung verbessert.

Macht Kaffee abhängig?

Obwohl Koffein offiziell nicht als Suchtmittel eingestuft wird, macht es abhängig. Der Körper gewöhnt sich an regelmässigen Konsum – auch an kleine Mengen. Lässt man den Kaffee weg, können Kopfschmerzen und Reizbarkeit auftreten... Nach spätestens 9 Tagen sind diese Entzugssymptome aber wieder verschwunden.

So schnell wirkt Kaffee...

Die maximale Wirkung des Koffeins zeigt sich nach 30-45 Minuten, wenn das Koffein vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen und im Körper verteilt wurde. Danach dauert es 3-5 Stunden bis das Koffein vom Körper wieder abgebaut ist.

Quelle: Beobachter Gesundheit 03/17