



direkt gesund

Druckversion

## Kaffee - Besser als sein Ruf

Zum Wochenstart geht doch nichts über einen schönen, starken Kaffee. Schade, dass der schwarze Wachmacher so einen schlechten Ruf hat. Zu Recht? Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Kaffee und seinen Vorurteilen.

### Vorurteil Nummer 1: Kaffee ist ein Wasserkiller

Das „Center for Human Nutrition“ der University of Nebraska (USA) macht an seinen Studien deutlich, dass Koffein kein Wasserkiller ist. Das Forscherteam hat herausgefunden, dass der Genuss von einer üblichen Menge Kaffee (circa drei bis vier Tassen pro Tag) den Flüssigkeitshaushalt eines Erwachsenen nicht beeinflusst. Kleiner Tipp: Ein Glas Wasser zum Kaffee intensiviert das geliebte Kaffee-Aroma und mindert die Verfärbungen der Zähne.

### Vorurteil Nummer 2: Koffein erhöht das Krebsrisiko

Weltweite Studien mit über 20.000 Teilnehmern haben sogar ergeben, dass durch die Antioxidantien im Kaffee freie Radikale abgefangen und dadurch sogar das Entstehen von Krebszellen verhindert werden kann. Die Ergebnisse von weiteren US-Forschungen ergaben, dass durch regelmäßigen Kaffeeverzehr das Darmkrebsrisiko um 24 Prozent gesenkt werden konnte.

### Vorurteil Nummer 3: Der erhöhte Cholesterinspiegel.

Ganz falsch liegt man damit nicht. Ungefilterter Kaffee hat leider diese Eigenschaft. Dies ist bedingt durch den Wirkstoff Cafestrol. Bei ungefiltertem Kaffee werden Reiz- und Bitterstoffe sowie das Cafestrol nicht herausgefiltert, was, laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Cholesterinspiegel erhöht. Darum sollten Sie lieber den gefilterten Bohnenkaffee oder löslichen Kaffee genießen.

### Kaffee kann die Gesundheit fördern

Studien haben ergeben, dass Kaffee (3 - 5 Tassen am Tag) das Risiko für Herzerkrankungen und Verkalkungen der Arterien verhindern kann. Er wirkt stimulierend auf das zentrale Nervensystem, hebt die Laune und macht wach! Darum gilt: Für ein positives, waches Denken schadet eine Tasse frischer, duftender Kaffee keineswegs.