

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Koffein bewusst konsumieren

Koffein ist aus dem Alltag vieler Menschen kaum wegzudenken. Während Kaffee als klassische Quelle bekannt ist, kann sich Koffein auch in Tee, Cola, Schokolade und insbesondere in Energy-Drinks, die teilweise hohe Mengen enthalten, finden. So enthält beispielsweise eine Tasse Kaffee etwa 60–90 mg Koffein, während eine Dose Energy-Drink bis zu 80 mg enthalten kann. Dadurch kann die tägliche Aufnahme schnell ansteigen, ohne dass es bewusst wahrgenommen wird.

Im Körper wirkt Koffein auf das zentrale Nervensystem, indem es die Wirkung des Botenstoffs Adenosin hemmt. Dieser ist dafür verantwortlich, Müdigkeit zu signalisieren. Wird dieser Mechanismus beeinflusst, fühlen wir uns wacher, konzentrierter und kurzfristig leistungsfähiger. Diese Effekte werden von vielen Menschen gezielt genutzt, etwa zur Steigerung der Aufmerksamkeit im Alltag oder bei der Arbeit.

Bei regelmäßigem Konsum kann sich jedoch ein Gewöhnungseffekt einstellen. Die anregende Wirkung nimmt dabei ab, während ein plötzlicher Verzicht mit Beschwerden wie Kopfschmerzen oder erhöhter Müdigkeit einhergehen kann. Gleichzeitig kann eine zu hohe Aufnahme insbesondere bei empfindlichen Personen unerwünschte Nebenwirkungen wie Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen oder Herzklopfen verursachen. Vor allem der Konsum in den späten Nachmittags- oder Abendstunden kann den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigen und so langfristig die Erholung negativ beeinflussen.

Nach Einschätzung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit gelten für gesunde Erwachsene bis zu 400 mg Koffein pro Tag als unbedenklich, wobei einzelne Mengen von etwa 200 mg möglichst nicht überschritten werden sollten. Dies entspricht in etwa drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag, abhängig von Zubereitung und Stärke. Die individuelle Empfindlichkeit gegenüber Koffein kann jedoch stark variieren, sodass bereits geringere Mengen bei manchen Personen zu Nebenwirkungen führen können. Da Koffein in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten ist, ist es sinnvoll, die eigene Konsumgewohnheit regelmäßig zu reflektieren.

Koffein kann in moderaten Mengen positive Effekte auf den Körper und die geistige Leistungsfähigkeit haben, da es die Aufmerksamkeit, Konzentration und Wachheit verbessert sowie Müdigkeit verringern kann. Viele Menschen empfinden nach dem Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Tee oder Energy-Drinks außerdem eine gesteigerte Motivation und ein verbessertes Wohlbefinden. Gleichzeitig kann ein übermäßiger Konsum negative Effekte wie Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe, Herzrasen oder Magenbeschwerden verursachen, weshalb ein bewusster und maßvoller Umgang mit Koffein empfohlen wird.

Ein bewusster Umgang mit Koffein kann dazu beitragen, die positiven Effekte zu nutzen und mögliche Risiken zu vermeiden. Dazu gehört, koffeinhaltige Getränke bevorzugt in der ersten Tageshälfte zu konsumieren, auf versteckte Quellen zu achten und die individuelle Empfindlichkeit zu berücksichtigen. Auch Pausen vom Kaffeekonsum können hilfreich sein.

Koffein ist somit kein problematischer Stoff, sondern ein weit verbreiteter Bestandteil unserer Ernährung, dessen gesundheitliche Wirkung maßgeblich von der konsumierten Menge sowie vom individuellen Umgang abhängt.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGS) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Bundesinstitut für Risikobewertung. (2019). Koffein: Bewertung gesundheitlicher Risiken durch übermäßigen Konsum. <https://www.bfr.bund.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (o. D.). Energy-Drinks und Koffein – Informationen für Jugendliche und Erwachsene. <https://www.bzga.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (o. D.). Koffein – Wirkung und gesundheitliche Bewertung. <https://www.dge.de>

Robert Koch-Institut. (o. D.). Gesundheitsverhalten in Deutschland: Konsum koffeinhaltiger Getränke. <https://www.rki.de>

Bildnachweis

Beide Bilder Canva, eigene Darstellung

