



Kaffee-Entwöhnung leicht gemacht

Jan Rein

Lieben Sie auch den Duft und den Genuss einer frischen Tasse Kaffee am Morgen? Wenn Sie aber mehrere Becher am Tag trinken und ohne Kaffee gar nicht mehr in die Gänge kommen, ist es vielleicht Zeit für eine Kaffee-Entwöhnung.

Die Deutschen trinken im Durchschnitt 162 Liter Kaffee pro Kopf und Jahr. Damit liegt der Muntermacher hierzulande noch vor Mineralwasser und Erfrischungsgetränken auf Platz eins der beliebtesten Getränke. Seine gesundheitlichen Wirkungen sind jedoch umstritten. Um seine anregende Wirkung zu nutzen, schleicht sich bei vielen ein immer höherer Konsum ein. Daher kann es sinnvoll sein, zumindest vorübergehend auf Kaffee zu verzichten.

Rein statistisch betrachtet senkt ein moderater Kaffee Konsum die Sterblichkeitsrate. Ein kausaler Zusammenhang lässt sich wissenschaftlich jedoch nicht nachweisen. Dennoch gehen Wissenschaftler aufgrund der aktuellen Forschungslage von einem schützenden Effekt vor Herz- und Atemwegserkrankungen, Schlaganfällen und Infektionskrankheiten aus. Einzelne Studien zeigen auch, dass das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, durch Kaffee Konsum sinkt. Kaffee aber im Rahmen einer gesunden Ernährung zu empfehlen, wäre schlicht übertrieben.

Bei der Beurteilung der gesundheitsbezogenen Wirkung von Kaffee spielt auch die Genetik eine Rolle. Das Enzym CYP1A2 ist maßgeblich für den Coffeinstoffwechsel in der Leber verantwortlich. Träger des *langsamen* CYP1A2*1F Allels werden als *Slow Caffeine Metabolizers* bezeichnet, also langsame Coffeinverstoffwechsler. Diese Genvariation wird als Grund für coffeinbedingte Unverträglichkeit

und gesundheitliche Risiken bei manchen Menschen diskutiert. Träger dieses langsamen Allels haben bei Kaffee Konsum ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck und einen beeinträchtigten Nüchtern-Glucosespiegel. Die Antwort auf die Frage, ob Kaffee gesund oder ungesund ist, muss – wie so oft bei Ernährungsfragen – lauten: Es kommt darauf an.

Verzicht auf Kaffee lohnt sich

Ob gesund oder ungesund: Der zeitweise Verzicht auf ein liebgewonenes Ritual macht das Wiedersehen umso schöner – und hält weitere Vorzüge bereit. So können Sie zum Beispiel einer möglichen Abhängigkeit vorbeugen, denn Coffein ist eine psychoaktive Substanz. Während US-Mediziner nur von einer coffeinbezogenen Störung sprechen, lässt sich nach dem europäischen Klassifizierungssystem eine Coffeinsucht diagnostizieren.

Auch bei erhöhten Cholesterinspiegeln, insbesondere LDL-Cholesterin, spielt Kaffee eine Rolle. Das im Kaffeebohnenöl enthaltene Diterpen Cafestol ist für die Cholesterin-steigernde Wirkung verantwortlich. Die Röstung hat hierbei weniger Einfluss auf den Effekt als die Zubereitungsart. Wenn Sie einen erhöhten Cholesterinspiegel



haben oder entsprechend genetisch vorbelastet sind, sollten Sie besser Papierfilter bei der Zubereitung verwenden und ungefilterten Kaffee aus French Press und Vollautomaten meiden. Als Faustformel gilt: Je weniger Kaffeesatz in der Tasse, desto besser für den Cholesterinspiegel. Menschen mit Bluthochdruck, Schlafproblemen, Harninkontinenz und saurem Aufstoßen leben ohnehin besser coffeinfrei.

Entzugserscheinungen vorbeugen und akzeptieren

Die Entwöhnung vom Coffein bringt zunächst nicht nur positive Wirkungen mit sich. Es können auch Entzugserscheinungen

auftreten. Nicht selten kommt es zu verstärkter Reizbarkeit, depressiver Verstimmung, Müdigkeit und Trägheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationstiefs, grippeartigen Gefühlen und Kopfschmerzen. Muskelschmerzen und Verstopfung werden in Erfahrungsberichten häufig als weitere Begleiterscheinungen geschildert. Besonders stark können die Symptome in den ersten beiden Tagen nach dem Kaffeentzug auftreten. Meist ist der Spuk spätestens neun Tage nach Entwöhnungsbeginn vorüber. Um unliebsamen Entzugserscheinungen vorzubeugen, empfiehlt sich eine sanfte Entwöhnung (siehe Checkliste).

Nutzen Sie Zeit der Abstinenz, um Ihren Kaffeekonsum kritisch zu hinterfragen. Brauchen Sie den Coffeinschub überhaupt? Helfen Ihnen mehr Bewegung an der frischen Luft und zeitiges Zubettgehen vielleicht mehr, um Ihre Lebensqualität zu erhöhen? Können Sie Gewohnheiten oder Ihr Kaffeeritual vielleicht durch die Zubereitung eines Kräutertees ersetzen? Denken Sie neben den Gesundheits- auch an die Nach-

Zeit für eine Kaffeepause?

Es gibt einige Hinweise darauf, dass eine Kaffeewöhnung sinnvoll ist.

- Der belebende Effekt des Coffeins lässt nach oder tritt erst nach vier oder fünf Tassen ein; Sie spüren mehr innere Unruhe als angenehme Klarheit.
- In letzter Zeit leiden Sie unter Ein- und Durchschlafproblemen. Ihre Schlafqualität lässt allgemein zu wünschen übrig und Sie fühlen sich morgens nicht ausgeruht.
- Nährstoffmängel wurden festgestellt, die durch Coffein begünstigt werden. Insbesondere die Aufnahme von Eisen, Magnesium, Calcium, Vitamin B₆ und C ist durch Coffein beeinträchtigt.
- Sie möchten Ihren Körper unter Normalbedingungen spüren. Nach anspruchsvollen Phasen im Job und Privatleben, kann der Wunsch entstehen, dem Körper Ruhe zu gönnen.

haltigkeitsaspekte. Umweltforscher schätzen den virtuellen Wasserbedarf für eine Tasse Kaffee auf 140 Liter. Hinzu kommt die Umweltbelastung durch Transportemissionen und Verpackungsabfälle wie Kaffeekapseln oder Becher samt Plastikdeckel bei Coffee to go.

Ob und wie viel Kaffee Sie nach der coffeinfreien Zeit trinken, bleibt Ihnen überlassen. Fühlen Sie sich ohne Ihre morgendliche Tasse Kaffee fit und vermissen auch nicht die soziale Komponente des Kaffeetrinkens, spricht nichts gegen einen dauerhaften Verzicht. Gehören Sie zu den Menschen, die Kaffee nicht gut vertragen, werden Sie sich nach der Entwöhnung ohnehin besser fühlen.



Anschrift des Verfassers:
B. Sc. Ökotroph. Jan Rein
Ulner Dreieck 9, D-35392 Gießen
www.sattesache.de

Checkliste für eine sanfte Kaffee-Entwöhnung

- Stressige Phasen sind ungeeignet für eine Kaffeewöhnung. Wählen Sie stattdessen ruhige Zeiträume.
- Setzen Sie sich bereits vorab ein Mindestziel, zum Beispiel vier Wochen ohne Coffein.
- Erzählen Sie Ihrem Umfeld von Ihrem Vorhaben, um etwaige Auswirkungen der Begleiterscheinungen zu entschuldigen.
- Beugen Sie heftigen Begleiterscheinungen vor, indem Sie Ihren Kaffeekonsum langsam auf null senken.
- Sanfte Coffeinquellen können den Start in die Entwöhnung erleichtern: Beginnen Sie drei bis sieben Tage vor dem kompletten Coffeinverzicht, Kaffee durch coffeinhaltige Alternativen wie Grün- oder Schwarztee zu ersetzen.
- Verzichten Sie nach der Übergangsphase gänzlich auf Coffein. In den ersten Tagen werden Sie möglicherweise einige der erwähnten Begleiterscheinungen spüren. Jetzt heißt es: durchhalten!