

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Macht munter und mehr

Psychologie nach Zahlen: Von Depression bis Schlaf – 7 Wirkungen von Kaffee auf die Psyche und auf das Gehirn.

VON STEFANIE UHRIG

 08. JUL 2022

Kaffee gehört für viele Menschen zum Leben: Sie trinken ihn am Frühstückstisch zum Wachwerden, am Schreibtisch zum Wachbleiben, im Café zum Plauschen. Doch die Inhaltsstoffe des Getränks – Koffein, aber auch Polyphenole – könnten neben der belebenden noch etliche weitere und, wie sich herausstellt, oft positive neuropsychologische Wirkungen haben, zum Beispiel im Hinblick auf:

1 Depressionen

Offenbar senkt regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko für Depressionen. Dabei sprechen wir über etwa zwei bis vier Tassen pro Tag. Frauen scheinen stärker von solch einem moderaten Konsum zu profitieren als Männer. Zu viel Kaffee hingegen kann Depressionen sogar

verschlimmern. Wie viel Kaffee die beste Wirkung erzielt, ist schwer zu beziffern, denn die Studien unterscheiden sich stark – bisweilen sogar darin, was genau „eine Tasse Kaffee“ eigentlich bedeutet. Weitgehend ungeklärt ist auch, auf welchem Weg Kaffee gegen Depressionen wirkt. Zum Teil liegt es wohl am Koffein, das dabei hilft, Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin im Gehirn in der Balance zu halten.

2 Parkinson

Auch das Risiko einer Parkinsonerkrankung verringert sich durch regelmäßigen moderaten Kaffeekonsum. Anders als bei Depressionen ist dieser Effekt bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Der Mechanismus ist auch hier nicht vollständig geklärt. Die Schutzwirkung basiert vermutlich nicht allein auf dem Koffein, denn andere koffeinhaltige Getränke wie Tees und Softdrinks vermindern das Parkinsonrisiko nicht.

Kaffee insgesamt scheint jedenfalls in gewissem Umfang vorbeugend gegen Parkinson zu wirken – leider aber nicht heilend: Wer bereits an Parkinson erkrankt ist, kann durch Kaffeetrinken die Symptome nicht lindern. Allerdings gibt es Versuche, Koffein als eine zusätzliche Behandlung zu nutzen, etwa um die Effektivität von Medikamenten im Körper zu erhöhen.

3 Kognitive Fähigkeiten

So wie Kaffee uns wachmacht, kann er auch helfen, unsere kognitiven Fähigkeiten zu verbessern, also etwa das Gedächtnis und die Reaktionszeit. Das zeigte sich in einer Studie, in der die Teilnehmenden nach der Einnahme von einer Kaffeetablette in einem Fahrsimulator ihr Können zeigen sollten. Die Versuchspersonen der Kaffeegruppe machten deutlich weniger Fehler und bremsten schneller als diejenigen,

die nur ein Placebo erhalten hatten. Und auch die visuelle Wahrnehmung scheint Koffein zu schärfen, was beim Autofahren, Sport und anderen Aktivitäten hilfreich sein kann.

Der Effekt ist offenbar bei Frauen ausgeprägter als bei Männern. Verschiedene Studien deuten sogar darauf hin, dass Koffein in einem gewissen Umfang vor der Alzheimerdemenz schützen könnte – vermutlich verlangsamt es die für Alzheimer typische Ansammlung von Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn. Da Alzheimerdemenz generell Frauen eher trifft als Männer, profitieren sie statistisch auch häufiger von der Schutzwirkung des Kaffees.

4 Schlaganfall

Eine Metaanalyse der bisherigen Studien zeigte, dass mäßiger Kaffeekonsum das Risiko eines Schlaganfalls senkt. Die positive Wirkung ist allerdings nicht ganz eindeutig. In manchen Untersuchungen fand sich kein Schutz durch Kaffeekonsum bei Männern. Bei jungen Frauen wirkt er wohl eher. Wiederum aber scheint der Effekt bei einer zu hohen Dosis zu kippen: Viel Kaffee – über sieben Tassen pro Tag – kann das Risiko eines ischämischen, also durch Mangel durchblutung verursachten Schlaganfalls sogar erhöhen statt senken.

5 Neuromuskuläre Erkrankungen

Recht zweifelhaft ist, ob Kaffee auch helfen kann, neuromuskulären Erkrankungen vorzubeugen. Hier funktionieren Muskelzellen oder zu den Muskeln führende Nerven nicht mehr richtig. Dadurch kommt es etwa zu fortschreitenden Lähmungen. Einige wenige Studien deuten auf einen schützenden Effekt von Kaffee im Hinblick auf multiple Sklerose und amyotrophe Lateralsklerose hin, andere fanden hingegen keinen Zusammenhang. Bei der Huntingtonenerkrankung könnte Koffein sogar das

Risiko erhöhen, dass dieses genetisch vererbte Leiden früher im Lebenslauf ausbricht, also in jüngeren Jahren. Doch auch dies steht bislang nicht sicher fest.

6 Schlaf

Was viele Menschen intuitiv wissen: Koffein beeinträchtigt den Schlaf. Obwohl die Studien, die dies nachzuprüfen versuchten, oft klein waren, zeichnen sie insgesamt doch ein ziemlich eindeutiges Bild: Koffein bewirkt offenbar tatsächlich bei den meisten Menschen, dass sie länger zum Einschlafen brauchen.

Außerdem vermindert Kaffee im Durchschnitt die Schlafdauer und die Qualität und Effizienz des Schlafes. Das spüren ältere Menschen eher als jüngere, zwischen Frauen und Männern scheint es keinen Unterschied zu geben. Ein Teil des Problems liegt wohl darin, dass Koffein – besonders am Abend – die innere Uhr durcheinanderbringt, die den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert.

7 Kaffeesucht?

Viele Menschen glauben, dass sie ohne Kaffee gar nicht durch den Tag kommen. Sind sie also süchtig nach dem Getränk? Eine echte Sucht ist es wohl eher nicht, wenn man sich die Diagnosekriterien ansieht. Kaffee verursacht keine sozialen oder beruflichen Probleme – und moderater Konsum kann sogar die Gesundheit verbessern, statt ihr zu schaden.

Eine körperliche Abhängigkeit gibt es praktisch nicht, und der Konsum lässt sich recht leicht kontrollieren, anders als etwa bei Nikotin- oder Alkoholabhängigkeit. Ein weiteres Merkmal für eine Sucht ist die Toleranz: Für den gleichen Effekt braucht man immer mehr von der Droge. Bei Kaffee gewöhnen sich die Menschen an mögliche negative Effekte wie Nervosität, während er sie am Morgen weiterhin aufweckt.

Kaffee hat also positive, aber auch negative Einflüsse auf die Gesundheit, viele Fragen sind noch offen. Solange man es nicht übertreibt oder besonders sensitiv auf das Getränk reagiert, ist ein moderater Konsum wohl eher vorteilhaft, sagt auch Rob van Dam, Professor für *Exercise and Nutrition Sciences* an der *George Washington University*. „Wir würden aber niemandem empfehlen, Kaffee zu trinken, der ihn nicht ohnehin genießt.“

Zum Weiterlesen

Rob van Dam u.a.: Coffee, caffeine, and health. *New England Journal of Medicine*, 383/4, 2020, 369–378

Literatur

L. Chan u.a.: Coffee consumption and the risk of cerebrovascular disease: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Neurol.*, 2021, 21/1, 280. Doi: 10.1186/s12883-021-02411-5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8487108/>

X. Dong u.a.: Association of coffee, decaffeinated coffee and caffeine intake from coffee with cognitive performance in older adults: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2011–2014. *Nutrients*. 12/3, 2020, 840. Doi: 10.3390/nu12030840 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146118/>

S.L. Gardener u.a.: Higher coffee consumption is associated with slower cognitive decline and less cerebral A-amyloid accumulation over 126 months: Data from the Australian Imaging, Biomarkers, and Lifestyle Study. *Front Aging Neurosci.*, 13, 2021, 744872. Doi: 10.3389/fnagi.2021.744872 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8641656/>

H.J. Jee u.a.: Effect of caffeine consumption on the risk for neurological and psychiatric disorders: Sex differences in Human. *Nutrients*, 12/10, 2020, 3080. Doi: 10.3390/nu1210380 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7601837/>

A.M. Navarro u.a.: Coffee consumption and the risk of depression in a middle-aged cohort: The SUN Project. *Nutrients*, 10/9, 2018,1333. Doi: 10.3390/nu10091333 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163886/>

B. Redondo u.a.: Effects of caffeine ingestion on dynamic visual acuity: a placebo-controlled, double-blind, balanced-crossover study in low caffeine consumers. *Psychopharmacology*. 238/12, 2021, 3391-3398. Doi: 10.1007/s00213-021-05953-1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8629887/>

K. Rodak u.a.: Caffeine as a factor influencing the functioning of the human body – friend or foe? *Nutrients*, 13/9, 2021, 3088. Doi: 10.3390/nu13093088 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8467199/>

S. Satel: Is caffeine addictive? A review of the literature. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 32/4, 2006, 493–502. Doi: 10.1080/00952990600918965 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00952990600918965>

J.B. Saunders: Substance use and addictive disorders in DSM-5 and ICD 10 and the draft of ICD 11. *Curr Opin Psychiatry*, 30/4, 2017, 227–237. Doi: 10.1097/YCO.0000000000000332

https://journals.lww.com/co-psychiatry/Abstract/2017/07000/Substance_use_and_addictive_disorders_in_DSM_5_and.2.aspx

R. M. van Dam u.a.: Coffee, caffeine, and health. N Engl J Med., 38344, 2020, 369–378. Doi: 10.1056/NEJMra1816604 <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMra1816604>

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

„Dinge in ihrer Tiefe verstehen“

Was zeichnet weise Menschen aus? Und welche Persönlichkeitseigenschaften fördern Weisheit? Ein Gespräch mit Weisheitsforscherin Judith Glück