

Lesen Sie den Text und lösen Sie die Aufgaben.

Sucht aus der Tasse?

Die Frage, ob Kaffee gesundheitsschädlich ist, beschäftigt die Gelehrten nicht erst seit Kurzem. Schon im 18. Jahrhundert interessierte sich der damalige schwedische König Gustaf III. dafür. Er begnadigte ein zum Tode verurteiltes Zwillingsspaar unter der Bedingung, dass einer von beiden dreimal täglich eine große Schale Tee trinken musste und der andere die entsprechende Menge Kaffee. Der Teetrinker starb als Erster – im für damalige Verhältnisse biblischen Alter von 83 Jahren. Die königlichen Ärzte folgerten, Kaffee sei weniger gefährlich als Tee. Doch der Streit dauert bis heute an.

Fest steht, dass übermäßiger Kaffee- und Teekonsum negative Nebenwirkungen wie z. B. Nervosität, Gereiztheit, Herzklopfen und ähnliche Reaktionen hervorrufen kann. Doch diese treten normalerweise erst ab der sechsten Tasse Tee oder ab der dritten Tasse Kaffee auf. Der durchschnittliche Konsument aber hört meistens vorher auf. Daher spürt er nur die positiven Wirkungen der Getränke, die z. B. die Schläfrigkeit vertreiben, das Wohlbefinden steigern und die Laune des Konsumenten verbessern.

Obwohl neuere Studien inzwischen belegen, dass Kaffee entgegen früherer Annahmen nicht für Magenprobleme verantwortlich ist, warnen viele Ärzte vor dem Konsum der „flüssigen Droge“ namens Kaffee. Doch auch das Suchtpotenzial des Kaffees wird offensichtlich überschätzt. Neuere Untersuchungen zeigen, dass moderate Koffeindosen keine für die Sucht verantwortlichen Strukturen im Gehirn anregen. Darüber hinaus sprechen verschiedene Fakten dagegen, dass Kaffee süchtig macht. So bleibt eine Abhängigkeit weitgehend aus und Kaffeefans, die auf zehn bis zwölf Tassen kommen, steigern die Kaffeemenge nicht noch weiter – wie es beim Drogenkonsum der Fall ist. Außerdem besteht die aufputschende Wirkung des Kaffees, die eindeutig die Hirnleistung vorübergehend verbessern kann, auch noch bei älteren Leuten, die seit vielen Jahrzehnten ihren Kaffee – auch in großen Mengen – trinken.

Da bisher nicht wissenschaftlich fundiert nachgewiesen werden konnte, dass Kaffee süchtig macht, will nun ein neues Forschungsvorhaben der Frage mithilfe modernster Technologie nachgehen. Dabei wird der

Blutfluss im Gehirn vor und nach dem Kaffeekonsum gemessen. Nur wenn sich die Durchblutung der Gehirnstrukturen, die für Sucht verantwortlich sind, durch Kaffee steigern ließe, könnte ein Rückschluss auf eine Kaffeeabhängigkeit gezogen werden. Das wäre ein erster Hinweis darauf, dass Kaffee wie eine Droge wirkt. Doch noch ist dieses Projekt nicht abgeschlossen, ein Ergebnis liegt also noch nicht vor.

Möglicherweise hat Kaffee aber sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften. So haben Kaffeetrinker seltener Gallensteine oder werden zumindest seltener von entsprechenden Symptomen geplagt. Inzwischen ist Kaffee auch nicht mehr verdächtig, das Herz zu schädigen. Eine kürzlich veröffentlichte Studie fand keinen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Herzinfarktrisiko. Denn nur im nicht gefilterten Kaffee gebe es bestimmte Stoffe, die das Cholesterin im Blut steigern lassen und damit gefährlich für das Herz werden könnten, sagt Helmut Gohlke, Leiter der Gruppe für Prävention der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Bei gefiltertem Kaffee hingegen sehe er keine Risiken für das Herz. „Viel wichtiger ist es, die Sahne und den Zucker einzuschränken“, empfiehlt der Herzspezialist.

Allerdings gibt es Untersuchungen, die bei Kaffeetrinkern ein leicht erhöhtes Risiko für Blasenkrebs und schwächere Knochen nachweisen konnten. Auch leiden manche Menschen wegen des Kaffeekonsums verstärkt unter Schlafstörungen. Das Gefährlichste am Kaffee aber sind die Zigaretten, die oft als Begleitfaktor dazukommen. „Viele nutzen die Kaffeepause als Vorwand zum Rauchen“, sagt Wilhelm Vetter, Leiter der Abteilung für Innere Medizin des Universitätsspitals Zürich. „Erst dann wird das Kaffeetrinken zum Gesundheitsproblem.“

Items marked with a red arrow are exemplar items at B2

Markieren Sie die richtige Antwort (A, B oder C).

(0) Im 18. Jahrhundert wurde in Schweden erforscht, ob

Lösung A

- A es der Gesundheit schadet, Kaffee zu trinken.
- B es der Gesundheit schadet, wenn man zu viel trinkt.
- C sich die Trinkgewohnheiten mit dem Alter ändern.

11. Aus einem Experiment im 18. Jahrhundert schloss man, dass

- A Kaffee der Gesundheit weniger schadet als Tee.
- B Teetrinker länger leben als Kaffeekonsumenten.
- C übermäßiger Tee- und Kaffeegenuss gesundheitsschädlich sind.

12. Tee hat

- A besonders viele angenehme Wirkungen.
- B eine ähnliche, aber weniger starke Wirkung als Kaffee.
- C mehr unerwünschte Wirkungen als Kaffee.

13. Heute weiß man, dass Kaffee

- A bei manchen Menschen wie eine Droge wirkt.
- B den Magen nicht nachhaltig schädigt.
- C die Gehirnstrukturen schädigt.

14. Vermutlich macht Kaffee nicht abhängig,

- A denn der Kaffeekonsum wird nicht gesteigert.
- B weil Kaffeetrinker die Kaffeedosis nur langsam erhöhen.
- C wenn man maximal zehn bis zwölf Tassen täglich konsumiert.

15. Wenn nach dem Kaffeetrinken mehr Blut in bestimmte Gehirnbereiche fließt,

- A beweist das, dass der Kaffeekonsum zunimmt.
- B ist das ein Hinweis darauf, dass Kaffee gesundheitsschädlich sein kann.
- C zeigt das, dass Kaffee süchtig macht.

16. Es kann sein, dass

- A durch Kaffeegenuss Gallensteine entstehen.
- B Kaffeetrinken gegen Herzbeschwerden hilft.
- C Kaffeetrinken vor einigen Krankheiten schützt.

17. Ungefilterter Kaffee

- A ist besser verträglich, wenn er gesüßt wird.
- B ist für die Gesundheit besser als gefilterter.
- C schadet möglicherweise mehr als gefilterter.

18. Kaffee

- A begünstigt möglicherweise bestimmte Erkrankungen.
- B hat bei mäßigem Konsum kaum Einfluss auf den Schlaf.
- C stört bei kranken Menschen nachweislich den Schlaf.

19. Viele Menschen

- A halten Zigaretten für gefährlicher als Kaffee.
- B sind süchtig nach Kaffee und Zigaretten.
- C trinken Kaffee, weil sie rauchen möchten.

20. Die neueren Forschungsergebnisse zur Wirkung des Kaffees

- A bestätigen weitgehend die Einschätzung der Wissenschaftler des 18. Jahrhunderts.
- B kommen zum Schluss, dass zu viel Kaffee konsumiert wird.
- C sehen im Kaffeekonsum keine großen Risiken.

Answer key: 11-A, 12-B, 13-B, 14-A, 15-C, 16-C, 17-C, 18-A, 19-C, 20-C.