

AUS DER FORSCHUNG

KOFFEIN – EINE DROGE, DIE ZU SCHLEICHENDER ABHÄNGIGKEIT FÜHRT

CLIFFORD J. STRATTON

Der Stern, März 1990

Kaffee und das darin enthaltene Koffein sind für ein Dutzend Krankheiten in den Vereinigten Staaten mitverantwortlich - angefangen bei Herzkrankheiten, der häufigsten Todesursache, bis hin zur chronischen Erschöpfung, über die viele Menschen klagen. (Goulart, 1984; siehe die Literaturhinweise am Ende des Artikels.)

Natürlich sind die Vereinigten Staaten nicht das einzige Land, wo viele koffeinhaltige Getränke konsumiert werden. Die folgenden Ergebnisse einer Umfrage aus den USA stehen stellvertretend für ein weltweites Problem.

Die Forscher im medizinischen Bereich vermuten schon lange, daß der Kaffeegenuß zu Krankheiten des Herzens und der dazugehörigen Blutgefäße führt. Allerdings war es schwer, hierfür eindeutige Beweise zu finden. Schon ehe über Herzkrankheiten berichtet wurde, gab es bereits viele Studien, die den Kaffeeverbrauch maßen. Andere Studien wiederum bezogen andere Risikofaktoren wie das Zigarettenrauchen, das Alter oder den Cholesterinspiegel des Blutes nicht genug mit ein. Daher ließ sich nicht belegen, ob eine entstandene Herzkrankheit tatsächlich in erster Linie vom Kaffeegenuß herrührte.

Seit 1980 haben aber mehrere Forschungsteams bedeutende medizinische Berichte veröffentlicht, die deutlich zeigen, daß der Koffeinmißbrauch über lange Zeit sehr gefährlich ist. Forscher am National Center for Health Statistics und

DIE FÜHRER DER KIRCHE
RATEN VOM GENUSS EINES
JEDLICHEN GETRÄNKS AB,
DAS SCHÄDLICHE
SUBSTANZEN ENTHÄLT, DIE
ZUR ABHÄNGIGKEIT FÜHREN
KÖNNEN. JEDES GETRÄNK,
DAS STOFFE ENTHÄLT, DIE
DEM KÖRPER SCHADEN,
IST ZU MEIDEN.

an der Johns Hopkins Medical School haben beispielsweise vor kurzem die Ergebnisse ihrer dreißigjährigen Studien veröffentlicht, die einen engen Zusammenhang zwischen Kaffeegenuß und Erkrankungen der Herzkranzgefäße nachweisen. (La-Croix et al., 1986.)

Dr. Caroline Bedell Thomas hatte diese Studie 1946 begonnen. Sie und andere Mediziner führten dreißig Jahre lang über 1030 Ärzte Buch und zeichneten alle Veränderungen in bezug auf den Kaffeegenuß, den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und den Zigarettenkonsum auf. Bei der Auswertung dreißig Jahre später litten 10,7 Prozent der Teilnehmer, die pro Tag fünf oder mehr Tassen Kaffee tranken, an Erkrankungen der Herzkranzgefäße; von denen, die keinen Kaffee tranken, litten nur 1,6 Prozent daran. Selbst als man eine Änderung des Kaffeeverbrauchs und andere Faktoren in die Rechnung einbezog,

ergab sich, daß das Risiko, am Herzen zu erkranken, für jemanden, der viel Kaffee trinkt, zwei bis dreimal so hoch ist wie für jemanden, der keinen Kaffee trinkt. Man fand aber auch heraus, daß jemand, der viel Kaffee getrunken, dann aber damit aufgehört hatte, zehn Jahre später nicht häufiger am Herzen erkrankte als jemand, der nie Kaffee getrunken hatte.

Beim Zehnten Weltkongreß der Kardiologen in Washington D.C. legte eine weitere Forschungsgruppe die Ergebnisse ihrer Studien vor, die sie über einen Zeitraum von zwanzig Jahren über den Zusammenhang zwischen Kaffeegenuß und Erkrankungen der Herzkranzgefäße gemacht hatten. (Dyer et al., 1986.) Sie hatten 1910 Patienten in den mittleren Jahren untersucht und auch solche Faktoren wie die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten, das Alter, den Cholesterinspiegel und den diastolischen Blutdruck einbezogen.

Hierbei wurde ein bemerkenswerter Zusammenhang zwischen reichlichem Kaffeegenuß und dem Tod aufgrund einer Herzkrankheit festgestellt. In ihrem Bericht heißt es: „Diese Ergebnisse untermauern die These, daß sich jeder, der täglich mehr als fünf Tassen Kaffee trinkt, einem erhöhten Risiko aussetzt, an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße zu sterben, vor allem an einem kurzen, aber schweren Herzmuskelinfarkt, der mehrfach nacheinander auftreten kann.“ (Dyer et al., 1986, Seite 22.) Ein Herzmuskelinfarkt bedeutet, daß kleine Bereiche des Herzmuskelgewebes absterben, und zwar als Folge der Unterbrechung der Blutzufuhr.

Manche Menschen, die kein Koffein zu sich nehmen wollen, weichen auf entkoffeinierten Kaffee aus. Medizinische Forschungen in den letzten zehn Jahren haben aber gezeigt, daß zwischen 40 und 50 Prozent derer, die entkoffeinierten Kaffee trinken, an Magen-Darmerkrankungen - Magengeschwüren, Dickdarmkatarrh oder Durchfall - leiden. (Gou-lart, 1984.) Der Genuß von entkoffeiniertem Kaffee fördert die Magensäureproduktion, da durch die Röstung der Kaffeebohnen scharfe Säuren und Öle freigesetzt werden, die die Magenwände reizen. Eine Studie an 13000 Krankenhauspatienten in Boston im US-

Bundesstaat Massachusetts hat ergeben, daß das Risiko, einen Herzmuskelinfarkt zu erleiden, für jemanden, der entkoffeinierten Kaffee trinkt, genauso hoch ist wie für jemanden, der normalen Kaffee trinkt. (Health Letter, 1982.)

Mehrere Studien haben Gründe dafür genannt, warum der Kaffeegenuß in so engem Zusammenhang mit der Erkrankung der Herzkranzgefäße stehen könnte. Das liegt erstens daran, daß der Kaffee, der eine gewisse Menge Koffein - also ein Stimulans - enthält, zu einer Veränderung des Herzrhythmus führen kann, was wiederum zu schweren Herzerkrankungen führt. Zweitens ist ein Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut möglich. (Mathias et al., 1985.)

Offensichtlich hat die Wirkung des Koffeins mit dem Körpergewicht zu tun. Für einen 70 kg schweren Erwachsenen „bedeuten eine Tasse löslicher Kaffee oder eine Dose Colagetränk ungefähr 1 mg Koffein pro Kilogramm seines Körpergewichts. Bei einem kleinen Kind wird die gleiche Anregung schon durch eine Tasse Kakao oder einen Schokoladenriegel erreicht. Wenn ein Kind eine Dose Colagetränk trinkt, ... so ist seine Koffeinaufnahme der Koffeinaufnahme eines Erwachsenen vergleichbar, der vier Tassen löslichen Kaffee trinkt. . . . Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Nervosität sind unter anderem die Folge.“ (Buker und McWilliams, 1979, Seite 30.)

Die Eltern in der Kirche müssen sich darüber im klaren sein, wie sich Koffein auf Kinder auswirkt. Wie aus der Liste am Ende des Artikels ersichtlich ist, enthalten viele weitverbreitete Getränke und Produkte Koffein, und zwar in unterschiedlicher Menge. Diese Produkte sind nur zum Vergleich aufgeführt.

Nach zwanzigjähriger Erfahrung im medizinischen Bereich sage ich allen Mitgliedern, die mich um Rat fragen, daß es wohl gegen den Geist des Wortes der Weisheit verstößt, der in ‚Lehre und Bündnisse‘ 89 zu finden ist, wenn man etwas ißt oder trinkt, was dem Körper schadet. In den Nachrichten der Kirche für das Priestertum vom Februar 1972 heißt es: „Es gibt keine offizielle Auslegung des Wortes der Weisheit, abgesehen von dem, was die

führenden Brüder in der Anfangszeit der Kirche erklärt haben, nämlich daß unter heißem Getränk Tee und Kaffee zu verstehen ist.

Die Kirche hat niemals eine offizielle Stellungnahme zu Colagetränken herausgegeben, aber die Führer der Kirche raten im allgemeinen - und wir jetzt im besonderen - vom Genuß eines jeglichen Getränks ab, das schädliche Substanzen enthält, die zur Abhängigkeit führen können. Jedes Getränk, das Stoffe enthält, die dem Körper schaden, ist zu meiden."

Das Wort der Weisheit ist genau das, was sein Name besagt - es warnt uns weise vor Getränken, die unserem Körper schaden.

Dr. Clifford J. Stratton ist Arzt im Bereich Humananatomie der medizinischen Fakultät der University of Nevada in Reno. Er gehört zum Pfahl Sparks in Nevada.