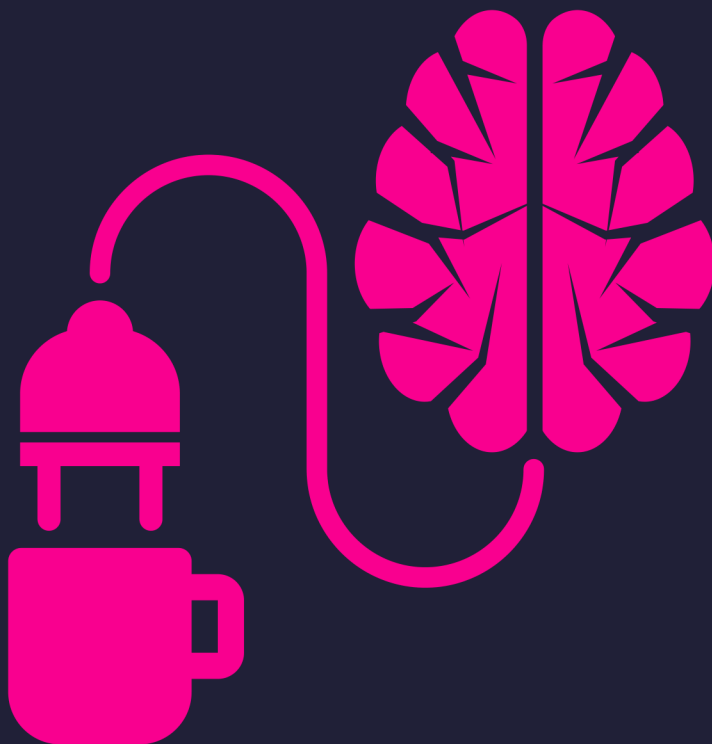


KAFFEETRINKER HABEN KÖPFCHEN

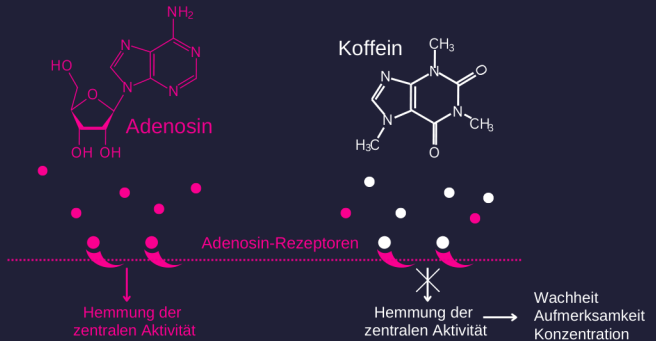
KAFFEE & GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



KAFFEETRINKER

WIE WIRKT KAFFEE / KOFFEIN AUF DAS GEHIRN?

Molekularer Wirkmechanismus



KLEINER SCHLUCK, GROSSE REAKTION:

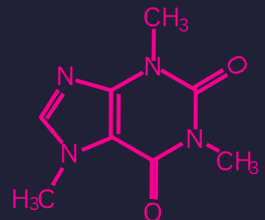
Wenn wir Kaffee trinken, nehmen wir Koffein auf, dieses gelangt über das Blut auch ins Gehirn. Dort bindet Koffein an „Adenosin-Rezeptoren“, da es eine ähnliche Struktur wie Adenosin hat. Das körpereigene Adenosin wird im Laufe des Tages gebildet und macht uns müde, es blockiert anregende Substanzen wie Dopamin und fördert den Schlaf.

Wenn nun Koffein statt Adenosin an diesen Rezeptoren bindet, hebt es die Wirkungen von Adenosin auf: So macht Koffein uns (wieder) munter.

Genetisch bedingt gibt es eine unterschiedlich schnelle und starke Wirkung

WACHHEIT

- Schon relativ geringe Dosen Koffein, die sich bereits in einer kleinen Tasse Kaffee finden, sind wirksam.
- Autofahrer profitieren: Koffein erhöht vor allem die Wachheit, was sich u.a. beim Führen eines Kraftfahrzeuges bemerkbar macht.
- Tipp für Special Effect Power Nap: Einfach 10 bis 15 Minuten vor einem kurzen Nickerchen eine Tasse Kaffee trinken – das enthaltene Koffein wirkt erst nach ca. 20 Minuten, also perfekt zur Aufwachzeit.



HABEN KÖPFCHEN

AUFMERKSAMKEIT / GEISTIGE LEISTUNG

- Zahlreiche Studien belegen, dass Kaffee bzw. Koffein die Grundlagen der geistigen Leistungsfähigkeit wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Wachsamkeit und Reaktionszeit verbessern können.
- Auch auf die Wahrnehmungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung – einschließlich Langzeitgedächtnis – scheint Kaffee eine positive Wirkung auszuüben.
- In gewisser Weise können Kaffeetrinker sich also „schlau trinken“.
- Allein schon der Kaffeeduft kann belebend wirken und die Aufmerksamkeit erhöhen.
- Aber: Eine Gewöhnung an Koffein könnte die positiven Effekte u.U. schmälern.



KAFFEE & STIMMUNG

- Sind Kaffeetrinker besser gelaunt? Vermutlich ja! Denn Kaffee kann die Stimmung aufhellen, die Zufriedenheit erhöhen und bei gesunden Menschen das Risiko für Depressionen verringern.
- Sowohl das Koffein als auch weitere Inhaltsstoffe des Kaffees wie z. B. Polyphenole scheinen die Stimmung positiv zu beeinflussen.
- Gute Laune wiederum beflügelt das Lernen.



KAFFEE ALS LANGFRISTIGER SCHUTZ FÜR DAS GEHIRN - DEMENZ, ALZHEIMER, PARKINSON

- Kaffee hält das Hirn nachgewiesener Maßen fit.
- Wissenschaftlich bewiesen: Regelmäßiger Kaffeegenuss im mittleren Alter kann vor der Entwicklung von Demenzen oder Alzheimer im höheren Alter schützen.



LITERATUR (AUSWAHL):

Borota, D. et al. *Nat Neurosci*, 17(2):201-3, 2014
Grosso, G. et al. *Molecul Nutr Food Res*, Dec:71:294-312, 2016
Kaster, M.P. *Proc Natl Acad Sci USA*, 112(25):7833-8, 2015
Kuchinke, L. & Lux, V. *PLoS ONE*, 7, e48487, 2012
Lorca, C. et al. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2022

McLellan, T.M. et al. *Progr in Neuro-Psychopharm & Biolog Pharmacy*, Mar:89:263-274, 2019
Nehlig, A. *J Alzheimers Dis*, 20 Suppl, 1:85-94, 2010
Proost, M. et al. *Sports Medicine*, 2022
Torabynasab, K. et al. *Frontiers in Nutrition*, 2023
Wilhelmus, M.M. et al. *Journ of Psychopharm*, Feb:31(2):222-232, 2017



EUROPEAN NUTRITION ASSOCIATION

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



DEUTSCHER
KAFFEEVERBAND

WACH | HEISS | STARK

Herausgeber:
European Nutrition Association (ENA)
Via Golfo dei Poeti 1/A,
43126-Parma
Italien

In Zusammenarbeit mit:
Deutscher Kaffeeverband e.V.
Steinhöft 5-7
20459 Hamburg
Deutschland