



KOFFEIN - Koffeinsucht

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.	
Link	www.sfa-ispa.ch
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen
Link	http://www.test.de/themen/essen-trinken/meldung/Koffeinhaltige-Getraenke-Wenn-das-Herz-schneller-schlaegt-1117094-2117094/
Betreiber/in	Stiftung Warentest, D-Berlin (www.test.de)
Stichworte Inhalt	Interessante Informationen über Koffein inkl. Koffeintabelle.
Link	www.know-drugs.ch
Betreiber/in	Verein Eve&Rave Schweiz, Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich (FASD), Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Streetwork Zürich, Streetwork Biel, Verein Aware Dance Culture Biel
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Suchtmittel allgemein und verschiedensten Partydrogen im Speziellen

Koffein – die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz

Koffein kommt in Lebensmitteln wie Schokolade, Tee, Kaffee und Energiedrinks vor. In den letzten Jahren sind zahlreiche Produkte auf dem Markt erschienen, die viel Koffein, Milch und Zucker enthalten. Der süsse und milchige Geschmack und die trendigen Plastikbecher machen diese Mischgetränke für Kinder und Jugendliche, die sonst kein Koffein konsumieren würden, besonders attraktiv. Der Geschmack trügt jedoch: Ein solches Milch-Kaffee-Mischgetränk ist ein richtige Koffeinbombe und enthält zwischen 70 und 135 mg Koffein, was 1-2 Tassen starken Kaffees, 1-2 doppelten Espressi oder 8 dl – 1 ½ l Coca Cola entspricht.

Koffein regt das zentrale Nervensystem an, was vor allem zu einer besseren Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit führt. Zu viel Koffeinkonsum hat Nervosität, Kopf- und Magenschmerzen, Schlafstörungen und erhöhten Blutdruck zur Folge. Bei regelmässigem Konsum kann es zu Entzugserscheinungen kommen. Wie stark Koffein bei jemandem wirkt, hängt unter anderem vom Körpergewicht ab. Kinder und Jugendliche reagieren deshalb besonders empfindlich auf Koffein. In einer amerikanischen Studie von Gail A. Bernstein von 2002 wiesen rund 22 Prozent der 13-17-Jährigen, die täglich Koffein konsumierten, Zeichen einer Substanzabhängigkeit auf.

(Quelle: SFA, Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme, www.sfa-ispa.ch)

Ich liebe Kaffee und bin sicher nicht süchtig?

Der Kaffee zum richtig zu erwachen, der Kaffee in der Pause, nach dem Essen ein Espresso oder zwei, am Nachmittag während der Sitzung.....Viele Leute kommen beim genauer zählen auf einige Tassen Kaffee pro Tag. Aber sind Sie deswegen gleich koffeinsüchtig?

Was ist Koffein

Koffein kommt in Pflanzen vor: in Samen des Kaffeestrauchs und des Guaranabaums, in Blättern des Teestrauchs und der Matepflanze sowie in Früchten des Kakao- und Kolabaums. Die Pflanzen wehren sich damit gegen Insekten. Der Stoff stört deren Nervensystem und wirkt wie ein natürliches Pestizid. Gewonnen wird Koffein durch Extraktion von Kaffeebohnen und Teeblättern. Es ist aber auch synthetisch herstellbar.



Wo ist das Koffein versteckt?

Vielleicht trinken Sie gar nicht so viel Kaffee, leiden aber dennoch an zuviel Koffein.

Wo ist das Koffein also überall enthalten?

- | | |
|--------------------|---|
| - Kaffee | - Schokoriegel |
| - Schwarzer Tee | - Bonbons |
| - Schmerzmittel | - Energiegetränke |
| - Erkältungsmittel | - Limonaden |
| - Süssigkeiten | - diätunterstützende Mittel
(Gewicht abnehmen ist Schwerstarbeit, deren ermüdende Effekte so überdeckt werden) |

Koffeingehalt verschiedener Getränke

Grundsätzlich erhöht sich der Koffeingehalt, je länger der Tee, das Kaffee- oder ESPRESSOPULVER mit dem heißen Wasser in Kontakt ist, denn Koffein ist wasserlöslich. Allerdings hängt der Koffeingehalt auch von der Menge des Wassers und des Tees oder Kaffees ab. Das heisst: In der ESPRESSOMASCHINE ist das Pulver sehr viel kürzer mit Wasser in Berührung als in einer Kaffeemaschine, weil das erhitzte Wasser mit ca. 15 Bar durch das Pulver schießt. Im Verhältnis zu der kleinen Menge Wasser wird bei der Espressozubereitung jedoch sehr viel Pulver verwendet. Also kommt auch die kleine Pfützle Espresso zu ihrem Koffein.

Produkt	Koffein pro dl	Quelle: Produkte.deklaration/Wikipedia
Espresso	80 mg	
Filterkaffee (je nach Zubereitungsart)	33-66 mg.	
Coca Cola (je nach Land und Produkt)	10 – 25 mg	
Energydrink	32 mg	
Migros Milk Mix Latte Macchiato	40 mg	
Emmi Caffè Latte Espresso	48 mg	
Nescafé Xpress white	54 mg	

Wie viel ist zuviel?

Morgens ist der Mensch müde. Wir trinken Kaffee, Espresso oder Tee, um wach zu werden. Koffein wirkt auf unser Zentralnervensystem. Menschen werden dadurch aufmerksamer und denken schneller. Die Müdigkeit lässt nach. Etwa nach einer halben Stunde beginnt Koffein zu wirken. Nach ca. eineinhalb Stunden geht der Koffein-Kick allmählich wieder zurück. Aber die Wirkung kann insgesamt bis zu fünf Stunden anhalten.

Übermäßiger Koffeingenuss vergiftet den Körper: Man fängt an zu zittern und das Herz pocht.

Schweißausbrüche, Übelkeit und Schwindelgefühl können folgen.

Wie viel Koffein darf nun am Tag getrunken werden? Für gesunde, erwachsene Menschen gilt: vier bis sechs Tassen Kaffee oder ein Liter Tee. Das sind ca. 500 bis 600 Milligramm Koffein.

Im Profi-Sport gilt Koffein in hohen Dosen übrigens als Dopingmittel.

5 Tipps für einen gesundheitsfreundlichen Umgang mit Koffein

1. Beschränken Sie Ihren Kaffeekonsum auf den Vormittag
2. Espresso wirkt weniger schädlich als Filterkaffee
3. Ein Espresso nach einem ausgewogenen Essen ist gesünder, als einer auf nüchternen Magen
4. Geniessen Sie Ihren Kaffee ohne Zucker
5. Auch vom Kaffee zum Gebäck, zur Torte oder ähnlichen Desserts ist abzuraten



Koffein aus medizinischer Sicht

- Mehr Blut fließt wegen seiner gefässerweiternden Wirkung zum Gehirn. Die gefässerweiternde Wirkung führt ebenfalls zu schnellerem Herzschlag.
- Hoher Koffeinkonsum führt häufig zu Spannungskopfschmerzen, die sich migräneähnlich auf den Körper auswirken. Paradox: Plötzliches Absenken des Koffeins führt allerdings ebenfalls zu Kopfschmerzen.
- Koffein entleert Ihren Vitamin-B-Speicher bzw. verringert die Aufnahme.
- Gleichzeitige Eisenaufnahme zu Koffein wird vermindert. Deshalb: Wer eisenhaltiges Obst wie Orangen isst, sollte dies nicht beim oder direkt nach dem Kaffeekonsum tun.
- Koffein fördert die Ausschüttung von Stresshormonen. Die bei wenigen Tassen „anregende“ Wirkung schlägt bei hohem Konsum um, da die ständige Adrenalinausschüttung einen chronischen Stress erzeugt.
- Koffein wirkt harntreibend.
- Und: Viele Menschen verspüren eine appetitanregende Wirkung von Kaffee....

Schlaf oder nicht Schlaf

Weil Koffein den Geist wach macht und den Körper puscht, trinken viele abends kein Espresso, Tee oder Kaffee. Beispiel Espresso: Schon beim kleinen Schwarzen geht die Angst vorm Wachsein um. Einiges spricht dafür, dass sich der Espresso-trinker das nur einbildet. Aus der geschmacklichen Stärke des Espressos schließen viele fälschlicherweise auf den Koffeingehalt. Doch eine Tasse Filterkaffee hat ungefähr doppelt so viel Koffein wie ein Espresso. Denn die Menge macht's: In 10 Milliliter Espresso ist zwar mehr Koffein enthalten als in der gleichen Menge Filterkaffee oder Tee. Aber in der Regel entspricht eine Tasse Kaffee mindestens der dreifachen Menge Flüssigkeit einer Tasse Espresso.

Gibt es einen Koffein-Entzug?

Der einfachste Weg, die Diagnose ‚Koffeinsucht‘ zu stellen, ist das Senken Ihres Koffeinkonsums – sei es in Energiegetränken, koffeinhaltigen Limonaden, Bonbons oder natürlich auch Kaffee. Viele Süßigkeiten enthalten ebenfalls Kaffee und damit Koffein. Sollte der Kaffee nicht als entkoffeiniert deklariert sein, so ist das Koffein wahrscheinlich noch enthalten.

Ihre letzte Tasse Kaffee tranken Sie vor etwa 12, vielleicht auch 24 Stunden. Nun haben Sie unerklärliche Kopfschmerzen, leiden unter Erschöpfung und Energieverlust. Sie sind müde, schläfrig und können sich schlecht konzentrieren. Eventuell sind Sie reizbar, unzufrieden und leicht depressiv. Wenn Sie lernen, so haben Sie das Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können.

Und kaum trinken Sie Ihre erste Tasse Kaffee, schon geht es Ihnen wieder gut. Dann haben Sie das getan, was Mediziner eine Substitutionstherapie nennen. Sie haben Entzugssymptome vermieden, zu denen übrigens sogar grippeähnliche Symptome kommen können.

Falls Sie über längere Zeit auf Kaffee verzichten, klingen die Symptome nach etwa zwei Tagen ab.