

## Koffein



**F**risch aufgebrihter Kaffee gehört für viele von uns so selbstverständlich zur Morgenroutine wie das Zähneputzen. Einige behaupten gar, vor dem ersten Kaffee zu gar nichts im Stande zu sein. Neben seiner gewünschten Wirkung hat der Wirkstoff des Kaffees, das Koffein, aber auch andere Effekte, die den Schlaf beeinflussen können.



### Was ist Koffein?

Koffein ist eine pharmakologisch wirksame Substanz. Das bedeutet, dass bei ihrer Einnahme nachweisbare Effekte im Körper auftreten. Koffein zählt zu den ältesten, wirksamsten, am besten verträglichen und am häufigsten konsumierten Wirkstoffen. Natürlicherweise kommt es u. a. in Kaffeebohnen, Teeblättern und Kakaobohnen vor. In unserer Ernährung ist es Bestandteil vieler Genussmittel.

### Koffeingehalt ausgewählter Genussmittel:

- Tasse Filterkaffee (200 ml) – 90 mg
- Dose Energy Drink (250 ml) – 80 mg
- Tasse Espresso (60 ml) – 80 mg
- Tasse Schwarzer Tee (200 ml) – 45 mg
- Tasse Grüner Tee (200 ml) – 30 mg
- Dose Cola-Getränk (330 ml) – 35 mg
- Tasse Kakao-Getränk (200 ml) – 8 bis 35 mg
- Halbe Tafel Zartbitterschokolade (50 g) – 25 mg

### Wie wirkt Koffein?

Die wohl bekannteste Wirkung ist die Verminderung von Müdigkeitserscheinungen und Tagesschläfrigkeit. Es hat zudem eine aktivierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und erhöht somit die Herzfrequenz und den Blutdruck.

Es wirkt schwach harntreibend und fördert die Verdauung. Außerdem steigert es die Konzentration und wirkt sich positiv auf Antrieb und Stimmung aus. Bei höherer Dosis erweitert es sogar die Bronchien. Tagsüber eingenommenes Koffein wirkt sich auch auf den Nachtschlaf aus, es unterdrückt den Tiefschlaf. Es ist möglich, eine Toleranz zu entwickeln. Diese bildet sich nach etwa 6-15 Tagen starken Koffeinkonsums.

Zu den Nebenwirkungen zählen Absetzerscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit. Zudem kann es bei der Einnahme von großen Mengen zu Magenproblemen kommen. Die tödliche Dosis für Menschen liegt bei ca. 10 Gramm Koffein.

### LETSLEEP-TIPPS

- Wer Ein- oder Durchschlafprobleme hat, sollte nach 17 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken.
- Schwangere sollten nur geringe Dosen Koffein zu sich nehmen, maximal 200 mg über den Tag verteilt.
- Kinder sollten möglichst keine Cola, Energy-Drinks oder ähnliche Produkte trinken – zum einen wegen des Koffeins, zum anderen wegen des hohen Zuckergehalts. Wenn doch, dann nur stark verdünnt.