

# One Minute Wonder

## Kaffee



### Koffein

#### Wie wirkt das eigentlich?

#### Funktion als **Wachmacher**:

→ reduziert Schläfrigkeit,  
verlängert Wachphasen

#### Gilt als **psychoaktive Substanz**

→ Stimulierende Wirkung auf  
Vigilanz, Aufmerksamkeit,  
kognitive Leistungsfähigkeit  
und zerebrale Durchblutung

#### Regt **Verdauung** an Steigert **Harndrang**



#### positive Effekte:

- Hilft in mehrfacher Weise **gegen Kopfschmerzen und Migräne**:
- → Verengung der Blutgefäße
- → Blockiert Prostaglandinsynthese (hemmt Schmerzen)

#### Negative Effekte (bei übermäßigem Konsum):

- Abhängigkeit
- Herzklopfen/Tachykardie
- Nervosität
- Magenprobleme
- Gereiztheit

### Bin ich schon abhängig?!?

- ✓ Erstmal das Positive: **Koffein ist keine Droge!**
- ✓ Unbedenklicher Konsum: 200mg (2-3 Tassen) pro Tag
- **CAVE:** Man sollte nicht mehr als 400mg/Tag (ca. 4 Tassen) zu sich nehmen
- **Liegen folgende Symptome bei Verzicht auf Kaffee vor?:**  
Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Verlust der Energie, Erschöpfung, Störung der Konzentration  
→ **Ja?** → es könnte eine Abhängigkeit bestehen!



## Quellen:

- Küster, Y. (2021): Koffein. Online verfügbar unter: <https://focus-arztsuche.de/magazin/ernaehrung/so-wirkt-koffein-im-koerper#tocHeadline-0> / (Zuletzt geprüft am: 19.12.2022)