

# Australische Studie: Koffein als Gesundheitsrisiko

In den letzten drei Jahren habe das ARI die Auswirkungen des Lebensstils auf die Gesundheit untersucht. Ergebnisse früherer Studien, die zeigen, dass Stress, Schlaf, rotes Fleisch und Körperfett wichtige Auslöser für einen Anstieg von oxidativem Stress sind, konnten bestätigt werden. Die Forscher überraschte allerdings die Entdeckung, dass koffeinhaltige Getränke ebenfalls signifikant mit oxidativem Stress im Körper verbunden sind. Oxidativer Stress korreliert mit vorzeitiger Alterung und der Entwicklung von Lebensstil-Krankheiten wie Herzkrankheiten und bestimmten Formen von Demenz, einschließlich Alzheimer, so Adventist Record.

## **Kein Alles-oder-Nichts-Effekt**

Dr. Ross Grant, Geschäftsführer des ARI, berichtete, dass bereits bei einer Tasse Kaffee pro Tag Auswirkungen bei den Forschungsteilnehmern sichtbar geworden seien. „Wir haben nicht einfach einen Alles-oder-Nichts-Effekt feststellen können“, so Grant. Der Effekt sei vielmehr graduell. Grant verstehe die sozialen Vorteile der heutigen Kaffeekultur, fordere aber dennoch dazu auf, die Getränkewahl zu überdenken. Populäre Nachrichten, dass Koffein einen positiven Effekt auf die Gesundheit habe, halte Grant für ein Verkaufsargument.

Die Argumente für den Nutzen von Koffein würden die Auswirkungen dessen verharmlosen, was Koffein tatsächlich auf biochemischer Ebene bewirken könne. „Wir wissen seit einiger Zeit, dass Koffein mit Herzkrankheiten in Verbindung steht, es reduziert die Qualität des Schlafes und erhöht Angst und Depression“, teilte Grant mit. Der subjektive Wohlfühlfaktor beim Kaffeegenuss würde teuer bezahlt.

## **Studie in medizinischer Fachzeitschrift veröffentlicht**

Die Studie „Significant Relationships Between a Simple Marker

of Redox Balance and Lifestyle Behaviours; Relevance to the Framingham Risk Score" wurde seitens der medizinischen Fachzeitschrift *Public Library of Science* (PLOS one) zur Veröffentlichung angenommen. Die Studie untersucht sowohl die physiologischen als auch die biochemischen Veränderungen im Körper, die durch unterschiedliches Verhalten im Lebensstil hervorgerufen werden. Sie kann hier eingesehen werden: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187713>

---

---