



Tchibo präsentiert Kaffeereport No. 4

- **Schwerpunktthema: Kaffee und Gesundheit**
- **Irrtümer und Wissen - Kaffeemythen und Kaffeeforschung**

Um kaum ein anderes Lebensmittel ranken sich so viele Mythen wie um Kaffee: Dem Volksglauben nach lässt er mal den Blutdruck steigen und hält uns wach, mal lindert er Schmerzen oder entzieht dem Körper Flüssigkeit. Doch wie wirkt Kaffee wirklich auf unseren Körper? Einen Beitrag zur Klärung dieser Fragen und viele weitere Fakten rund um die aromatische Bohne liefert der Tchibo Kaffeereport 2015 „Kaffee in Zahlen“. Schwerpunktthema des rund 100-seitigen Papiers: Kaffee und Gesundheit.

Hamburg, 3. Juni 2015 – Kaffee ist das mit Abstand beliebteste Getränk der Deutschen. 71,8 Prozent der Männer und 69,1 Prozent der Frauen sind laut einer aktuellen, repräsentativen Umfrage in Deutschland, Österreich und der Schweiz überzeugt, der schwarze Aufguss steigere ihr Wohlbefinden. Dennoch ist die Kaffeeneration Deutschland in der Frage gespalten, ob Kaffee nun gesund ist oder nicht. Jeder neunte Bundesbürger (11,3 Prozent) glaubt an seine positive Wirkung, ein Viertel (25,3 Prozent) der Deutschen sieht negative Einflüsse, ein weiteres Viertel (24,8 Prozent) erkennt keinerlei Einfluss von Kaffee auf die Gesundheit. Ein erstaunliches Ergebnis, denn Kaffee zählt zu den am besten untersuchten Lebensmitteln der Welt: Jedes Jahr erscheinen zahlreiche neue wissenschaftliche Studien. Der Tchibo Kaffeereport 2015, der in Zusammenarbeit mit brand eins wissen und statista entstanden ist (Download unter www.tchibo.com/kaffeereport), gibt einen Überblick über die aktuelle Kaffeeforschung.

Was wir über Kaffee zu wissen glauben – und was Wissenschaftler wissen

Kaffee führt zu **Bluthochdruck**. Das denkt zumindest eine Mehrheit der Deutschen. Ein Drittel (33,4 Prozent) hält es deshalb für vernünftig, bei Hypertonie ganz auf Kaffee zu verzichten. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass der Einfluss von Kaffee auf den Kreislauf eher gering ist. Der Blutdruck kann zwar durch das im Kaffee enthaltene Koffein kurz steigen, doch fällt er schnell wieder auf den Ausgangswert zurück. Als Auslöser von Hypertonie kommt Kaffee nach herrschender Meinung also nicht infrage.

Auch die angeblich **entwässernde Wirkung** des Heißgetränks ist wissenschaftlich widerlegt. Wer Kaffee gewohnt ist und ihn in Maßen genießt, für den dient er sogar als Flüssigkeitsquelle. Dies belegt eine aktuelle Untersuchung der Universität Birmingham.

Weniger günstig wirkt sich Kaffee dagegen auf die **Cholesterinwerte** aus. Die in den Bohnen enthaltenen Lipide können zu einem leichten, wenn auch unbedenklichen, Anstieg im Blut führen. Doch lässt sich dies durch die Art der Zubereitung umgehen: In Papierfiltern und Kaffeepads bleiben die Lipide größtenteils hängen und der Cholesterinspiegel verändert sich kaum.



Werdende und stillende **Mütter** müssen nicht auf Kaffee verzichten. Sie sollten aber die tägliche Koffeindosis von 200 Milligramm nicht überschreiten. Das entspricht etwa 2 Tassen. Koffein ist aber auch in Tee, Kakao und einigen Softdrinks enthalten. Frauen, die ganz sicher gehen wollen, können auf entkoffeinierten Kaffee ausweichen. Knapp 60 Prozent der befragten Mütter haben während der Schwangerschaft ihren Kaffeekonsum nicht oder nur leicht reduziert.

Senkt Kaffee das Risiko für schwere Krankheiten?

Sehr interessant: Langjähriger moderater Kaffeekonsum kann das Risiko verringern, an **Diabetes Typ 2**, **Alzheimer** und anderen **altersbedingten Demenzformen** sowie einigen **Krebsformen** zu erkranken. Welche Inhaltsstoffe diese schützende Wirkung entfalten, ist allerdings noch nicht vollständig erforscht. Es gibt Hinweise, dass im Kaffee enthaltene Antioxidantien dabei eine Rolle spielen könnten.

Kaffee-Kick – es gibt ihn wirklich!

Sein Image als **Wachmacher** trägt Kaffee zu Recht: Das gut erforschte Koffein hemmt den körpereigenen Botenstoff Adenosin, der uns müde werden lässt. Am zuverlässigsten macht nach Meinung der Deutschen Filterkaffee munter (35,9 Prozent), auf Espresso schwören fast ebenso viele (34,6 Prozent). Als gesichert gilt zudem, dass Kaffee **Migräne und Kopfschmerzen** lindern kann. Das Koffein verengt die Gefäße im Gehirn und bremst so offenbar den Schmerz.

Knapp 14 Prozent der Deutschen vermuten, dass Kaffee **abhängig** macht. Falsch, auch wenn viele davon überzeugt sind, morgens nur mit einer Tasse Kaffee in den Tag starten zu können. Tatsächlich gewöhnt sich der Körper an eine regelmäßige Zufuhr von Koffein, er entwickelt eine Toleranz – eine Abhängigkeit oder Sucht ist das aber nicht.

Weitere Informationen für Journalisten:

Arnd Liedtke, Tchibo GmbH, Corporate Communications

Tel: +49 40 63 87 - 2124, Fax: +49 40 63 87 - 5 2124

E-Mail: arnd.liedtke@tchibo.de

www.tchibo.com

www.tchibo.com/blog

www.twitter.com/tchibo_presse

Über Tchibo:

Tchibo steht für ein einzigartiges Geschäftsmodell. In acht Ländern betreibt Tchibo mehr als 1.000 Filialen, rund 26.000 Depots im Einzelhandel sowie nationale Online-Shops. Über dieses Multichannel-Vertriebssystem bietet das Unternehmen neben Kaffee und dem Einzelportionssystem Cafissimo die wöchentlich wechselnden Non Food Sortimente und Dienstleistungen wie Reisen, Mobilfunk oder Grüne Energie an. Tchibo erzielte 2013 mit international rund 12.450 Mitarbeitern 3,5 Milliarden Euro Umsatz. Tchibo ist Röstkaffee-Marktführer in Deutschland, Österreich, Polen und Tschechien und gehört zu den führenden E-Commerce Firmen in Europa.

Für seine nachhaltige Geschäftspolitik wurde das 1949 in Hamburg gegründete Familienunternehmen mehrfach ausgezeichnet: 2012 mit dem Preis für Unternehmensethik und dem Umweltpreis Logistik sowie 2013 mit den CSR-Preisen der Bundesregierung und der EU.