

## Sieben Wochen BEWUSST(er)

### Faktencheck Koffein

...verleiht Flügel!

Je nach Getränk – größere oder kleinere Flügel.

Neben Kaffee und Cola gibt es noch diverse Energydrinks, die Wachheit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit versprechen: „Getränke voller Optimismus“.

Koffein ist ein psychoaktiver Stoff, der an Rezeptoren im zentralen Nervensystem und dem Herzkreislaufsystem ansetzt. Durch die Stimulation fühlt man sich wacher und aufmerksamer. Neben der stimmungsaufhellenden Wirkung bei mäßiger Dosierung, können je nach individueller Empfindlichkeit gegenüber Koffein und der eingenommenen Menge auch unerwünschte Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Magen-Darm-Beschwerden, Zittern und Herzrasen auftreten.<sup>1</sup>

„Koffein wird zumeist konsumiert, um wacher zu werden. Doch der Hauptgrund, warum die Menschen zu dieser Krücke greifen, ist ungenügender Schlaf: Wir konsumieren Koffein, um Schlafmangel auszugleichen, der größtenteils die Folge des Koffeinkonsums ist“<sup>2</sup>, begründet Michael Pollan den Konsum von Koffein.

Durch den regelmäßigen Konsum von Koffein gewöhnt sich der Körper an die Substanz und deren Wirkung auf Aufmerksamkeit und Konzentration lässt nach. Um erneut einen leistungssteigernden Effekt zu erzielen, muss die Koffeinzufuhr immer weiter erhöht werden.

Versuchen Sie das Experiment! Wie reagiert Ihr Körper auf den Koffeinentzug und noch viel spannender: wie reagiert er auf die Wiederaufnahme von Koffein nach der Fastenzeit. Was machen Herz und Blutdruck? Erst nach einem solchen Versuch wird Ihnen klar, welche intensive Substanz Koffein überhaupt ist.

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention  
Drogen- und Suchtberatungsstelle  
Haldensleben

03904 6685850  
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und  
Verbraucherschutz  
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551  
gesundheit@landkreis-boerde.de

<sup>1</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung (2015): Fragen und Antworten zu Koffein und koffeinhaltigen Lebensmitteln, einschließlich Energy Drinks. 23.07.2015. Im Internet:

[https://www.bfr.bund.de/de/fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_koffein\\_und\\_koffeinhaltigen\\_lebensmitteln\\_einschliesslich\\_energy\\_drinks-194760.html](https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_koffein_und_koffeinhaltigen_lebensmitteln_einschliesslich_energy_drinks-194760.html). Abgerufen am 13.03.2023

<sup>2</sup> Pollan, Michael (2022): Kaffee Mohn Kaktus: Eine Kulturgeschichte psychoaktiver Pflanzen. Verlag Antje Kunstmann GmbH