

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2</b>	<b>Zur Geschichte des Kaffeinkonsums</b>	5
2.1	<b>Zur Geschichte des Kaffeinkonsums in Südamerika</b>	6
2.1.1	Kakao	6
2.1.2	„Affenkakao“	10
2.1.3	Mate	10
2.1.4	Guarana und Yoco	12
2.2	<b>Zur Geschichte des Kaffeinkonsums in Asien</b>	13
2.2.1	Tee	13
2.2.2	Jute	19
2.2.3	Zitrusfrüchte	19
2.3	<b>Zur Geschichte des Kaffeinkonsums in Afrika</b>	20
2.3.1	Kaffee	20
2.3.2	Kolanuss	31
2.4	<b>Und letztendlich doch: Koffein aus Europa</b>	32
2.4.1	Linde	32
2.4.2	Koffein aus dem Labor	33
	<b>Literatur</b>	37
<b>3</b>	<b>Die physiologische Wirkung von Koffein</b>	39
3.1	<b>Koffein als chemische Substanz</b>	40
3.1.1	Adenosin und Koffein	41
3.2	<b>Koffein und Nervenbotenstoffe</b>	43
3.3	<b>Koffein und Phosphodiesterase</b>	43
3.4	<b>Koffein und Calcium</b>	44
3.5	<b>Koffein und die Natrium-Kalium-Pumpe</b>	45
3.6	<b>Wie und wie schnell wird Koffein abgebaut?</b>	45
3.7	<b>Die Auswirkungen des Koffeins auf körperliche Funktionen</b>	47
3.7.1	Gehirn – Psychoaktive und kognitive Auswirkungen	47
3.7.2	Warum wir auf Koffein oft schlecht schlafen	48
3.7.3	Auswirkungen auf den Flüssigkeitshaushalt	48
3.7.4	Auswirkungen auf den Vitamin- und Mineralstoffwechsel	49
3.7.5	Koffein und Zuckerhaushalt	50
3.7.6	Koffein beeinflusst auch unsere Lunge	51
3.7.7	Koffein lässt unser Herz (nicht immer) schneller schlagen	51
3.7.8	Warum Koffein unseren Körper mehr Energie verbrauchen lässt	52
3.7.9	Koffein und Muskelkraft	53
3.7.10	Koffein und Immunsystem	53
3.7.11	Koffein und Verdauung	54
	<b>Literatur</b>	55

<b>4</b>	<b>Gesundheitsschädigende Wirkungen von Koffein .....</b>	59
4.1	Eine (un)endliche Geschichte von Wahrheiten und Halbwahrheiten oder was der Storch mit Koffein zu tun hat .....	61
4.2	Wie Koffein unser Leben beeinflusst, bevor wir überhaupt gezeugt werden: Zeugungsfähigkeit und Fruchtbarkeit .....	65
4.3	Koffein während der Schwangerschaft: welchen Einfluss Koffein auf uns bereits vor der Geburt hat .....	68
4.4	Koffein in der Wiege: wie Koffein bereits ab unseren ersten Lebenstagen auf uns wirkt .....	74
4.5	Warum Cola vielleicht doch nicht so gut für unsere Kinder ist: Koffein in der Kindheit .....	75
4.6	Kick und Action – schädliche Wirkungen des Koffeins bei Jugendlichen .....	79
4.7	Ganz so schlimm ist es doch nicht – gesundheitsschädigende Wirkungen des Koffeins bei Erwachsenen .....	82
4.7.1	Koffeinallergie .....	82
4.7.2	Wenn es zu viel wird – Koffeinvergiftung .....	82
4.7.3	Koffein und das Herz .....	83
4.7.4	Wenn die Blase zu viel arbeitet – Koffein und Inkontinenz .....	84
4.7.5	Koffein und „weiche“ Knochen? .....	85
4.7.6	Koffein ist nicht an allem Schuld – Koffein und Blutfette .....	86
4.7.7	Koffein und Kopfschmerz .....	86
4.7.8	„Ich kann so viel Kaffee trinken wie ich will und schlafe trotzdem gut“ – Koffein und Schlaf .....	86
4.7.9	Koffein und epileptische Anfälle .....	87
4.7.10	Koffein und Augen .....	87
4.7.11	Koffein ist auch nur ein Medikament – Was sollte ich beachten, wenn ich andere Medikamente einnehme? .....	88
4.8	<b>Ein „Beipackzettel“ für Koffein: Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Warnhinweise und Anwendungsbeschränkungen .....</b>	92
	Literatur .....	94
<b>5</b>	<b>Gesundheitsfördernde Wirkung von Koffein .....</b>	103
5.1	<b>Die A-Klasse: Koffein als „Medikament“ .....</b>	106
5.1.1	Koffein hilft (nicht nur) Frühgeborenen besser zu atmen .....	106
5.1.2	Koffein und kognitive Leistungsfähigkeit .....	107
5.1.3	Koffein als Dopingmittel .....	108
5.2	<b>Die B-Klasse: Wo Koffein wahrscheinlich positive Wirkung hat, man aber auf das „Wenn und Aber“ achten muss .....</b>	109
5.2.1	Koffein als Schmerzmittel? .....	109
5.3	<b>Die C-Klasse: Koffein kann noch nicht empfohlen werden, aber es gibt Hinweise, dass es in diesen Bereichen positive Wirkungen hat .....</b>	111
5.3.1	Die „Schaufensterkrankheit“ .....	111
5.3.2	Gewichtsabnahme .....	112
5.3.3	Lässt Koffein die Haare spritzen? Koffein in der Kosmetik .....	112

## Inhaltsverzeichnis

5.3.4	Koffein und Krebs .....	114
5.3.5	Demenz .....	117
5.3.6	Parkinson-Erkrankung .....	119
5.3.7	Lebererkrankungen .....	119
5.3.8	Psychiatrische Erkrankungen.....	121
5.4	<b>Abseits jeder Klassifizierung: Wo Koffein vielleicht einmal eine gesundheitsfördernde Bedeutung haben könnte.....</b>	121
	Literatur.....	122
<b>6</b>	<b>Koffein und psychiatrische Erkrankungen.....</b>	131
6.1	Angststörungen.....	133
6.2	Zwangsstörungen.....	135
6.3	Depression.....	135
6.4	Manie .....	139
6.5	Essstörungen.....	139
6.6	Suchterkrankungen .....	140
6.7	ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) .....	141
6.8	Psychosen und Schizophrenie.....	143
	Literatur.....	144
<b>7</b>	<b>Koffeinabhängigkeit – gibt's das?.....</b>	147
7.1	Craving .....	150
7.2	Kontrollverlust .....	150
7.3	Entzugserscheinungen .....	151
7.4	Toleranzentwicklung .....	153
7.5	Anhaltender Konsum trotz Folgeschäden .....	153
	Literatur.....	158
<b>8</b>	<b>Selbsthilfe – Behandlungsansätze der Koffeinabhängigkeit .....</b>	161
8.1	Schritt 1: Ziel festlegen .....	162
8.2	Schritt 2: Motivieren .....	162
8.3	Schritt 3: Tagebuch führen .....	164
8.4	Schritt 4: Reduzieren .....	166
8.5	Schritt 5: Aufrechterhaltung.....	167
8.6	Schritt 6: Belohnung .....	167
	Literatur.....	167
<b>9</b>	<b>Kurzgefasst: 10 Fragen und Antworten zu Koffein.....</b>	169
	<b>Serviceteil .....</b>	173
	Stichwortverzeichnis.....	174