

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Zur Geschichte des Kaffeekonsums	5
2.1	Zur Geschichte des Kaffeekonsums in Südamerika	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	Zur Geschichte des Kaffeekonsums in Asien	13
2.2.1	Tee	13
2.2.2	Jute	19
2.2.3	Zitrusfrüchte	19
2.3	Zur Geschichte des Kaffeekonsums in Afrika	20
2.3.1	Kaffee	20
2.3.2	Kolanuss	31
2.4	Und letztendlich doch: Koffein aus Europa	32
2.4.1	Linde	32
2.4.2	Koffein aus dem Labor	33
	Literatur	37
3	Die physiologische Wirkung von Koffein	39
3.1	Koffein als chemische Substanz	40
3.1.1	Adenosin und Koffein	41
3.2	Koffein und Nervenbotenstoffe	43
3.3	Koffein und Phosphodiesterase	43
3.4	Koffein und Calcium	44
3.5	Koffein und die Natrium-Kalium-Pumpe	45
3.6	Wie und wie schnell wird Koffein abgebaut?	45
3.7	Die Auswirkungen des Koffeins auf körperliche Funktionen	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
	Literatur	55

4	Gesundheitsschädigende Wirkungen von Koffein	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	Ein „Beipackzettel“ für Koffein: Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Warnhinweise und Anwendungsbeschränkungen	92
	Literatur	94
5	Gesundheitsfördernde Wirkung von Koffein	103
5.1	Die A-Klasse: Koffein als „Medikament“	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	Die B-Klasse: Wo Koffein wahrscheinlich positive Wirkung hat, man aber auf das „Wenn und Aber“ achten muss	109
5.2.1	Koffein als Schmerzmittel?	109
5.3	Die C-Klasse: Koffein kann noch nicht empfohlen werden, aber es gibt Hinweise, dass es in diesen Bereichen positive Wirkungen hat	111
5.3.1	Die „Schaufensterkrankheit“	111
5.3.2	Gewichtsabnahme	112
5.3.3	Lässt Koffein die Haare sprießen? Koffein in der Kosmetik	112

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	Abseits jeder Klassifizierung: Wo Koffein vielleicht einmal eine gesundheitsfördernde Bedeutung haben könnte.	121
	Literatur.	122
6	Koffein und psychiatrische Erkrankungen.	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
7	Koffeinabhängigkeit – gibt’s das?	147
7.1	Craving	150
7.2	Kontrollverlust	150
7.3	Entzugerscheinungen	151
7.4	Toleranzentwicklung	153
7.5	Anhaltender Konsum trotz Folgeschäden	153
	Literatur.	158
8	Selbsthilfe – Behandlungsansätze der Koffeinabhängigkeit	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
9	Kurzgefasst: 10 Fragen und Antworten zu Koffein.	169
	Serviceteil	173
	Stichwortverzeichnis	174