

## **Kaffee schützt Frauen vor Demenz: So bleibt Ihr Gehirn fit!**

Eine neue Studie zeigt, dass Kaffeekonsum das Risiko chronischer Erkrankungen bei Frauen senkt und gesundes Altern fördert.



**Orlando, USA** - Eine neue Langzeitstudie hat beeindruckende Ergebnisse zum Kaffeekonsum und dessen positiver Wirkung auf das gesunde Altern von Frauen hervorgebracht. Präsentiert wurde die Studie auf dem Kongress der American Society for Nutrition in Orlando. Wissenschaftler analysierten Daten von über 47.000 Krankenschwestern aus der „Nurses’ Health Study“, die seit 1986 erhoben wurden.

Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen, die täglich etwa 315 Milligramm Koffein konsumieren, was etwa 2 bis 4 Tassen Kaffee entspricht, signifikant besser in körperlicher, geistiger und psychischer Gesundheit abschneiden als jene, die weniger Kaffee trinken. Insbesondere steigt die Wahrscheinlichkeit, im

hohen Alter fit und gesund zu bleiben, um bis zu 5 Prozent pro zusätzlicher Tasse Kaffee pro Tag, bis zu einem Maximum von fünf Tassen.

## **Gesundes Altern und die Rolle von Kaffee**

Die Forschenden der Harvard T.H. Chan School of Public Health haben herausgefunden, dass der Kaffeeconsum auch mit einem höheren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden ist. Gesundes Altern wird hier definiert als das Lebensalter von 70 Jahren oder älter, frei von elf chronischen Krankheiten, sowie der Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit und guter psychischer Gesundheit. Insbesondere Frauen im Alter zwischen 45 und 60 Jahren zeigten positive Effekte bei einem Konsum von 1 bis 2,5 Tassen koffeinhaltigem Kaffee täglich.

Im Gegensatz dazu zeigt der Konsum von Cola eine negative Korrelation mit gesundem Altern. Laut den Ergebnissen dieser Studie ist das Risiko für gesundes Altern bei Konsum von Limonade um 20 bis 26 Prozent geringer. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, die Art der koffeinhaltigen Getränke zu betrachten, die konsumiert werden, da nicht alle gleich vorteilhaft sind.

## **Die biologischen Mechanismen hinter den positiven Effekten**

Kaffee enthält bioaktive Verbindungen wie Chlorogensäure und Mikronährstoffe, die entzündungshemmend wirken, Blutgefäße schützen und den Zuckerstoffwechsel verbessern. Diese positiven Effekte sind jedoch ausschließlich bei koffeinhaltigem Kaffee nachweisbar. Koffeinfreier Kaffee und Tee konnten in dieser Hinsicht keine positiven Resultate zeigen.

Die Hauptautorin der Studie, Sara Mahdavi, betont, dass moderater Kaffeeconsum nicht als universelle Empfehlung für alle verstanden werden sollte. Dies ist besonders relevant für

Frauen, die hormonellen Veränderungen unterliegen, wie während der Menopause oder Schwangerschaft, da Koffein in diesen Phasen länger im Körper verbleiben kann. Zudem sollten Personen mit hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, Angstzuständen und Schlafstörungen ihren Kaffeekonsum überwachen. Kaffee sollte niemals gesunde Gewohnheiten wie ausgewogene Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf ersetzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der moderate Konsum von koffeinhaltigem Kaffee offenbar dazu beitragen kann, die Lebensqualität und Gesundheit im Alter zu steigern. Dieser Zusammenhang trägt dazu bei, die Bedeutung von Kaffee in der Ernährung zu beleuchten, insbesondere für Frauen.

Für interessierte Leser sind weitere Details zu dieser faszinierenden Studie verfügbar: **österreichische Nachrichten**, **Kurier**, **Tages-Anzeiger**.

| Details        |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Orlando, USA                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://kurier.at">kurier.at</a></li><li>• <a href="http://www.tagesanzeiger.ch">www.tagesanzeiger.ch</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**