

Leseverständnis – Wissenschaftssprachliche Strukturen

Drei Tassen fürs Herz

- 1 **1.** Früher sei sie tatsächlich ein bisschen besorgt gewesen, wenn sie ihren Kaffee getrunken
2 habe, sagt Yoosoo Chang. Sie mag Kaffee, auch in Korea sei das Getränk ziemlich populär,
3 sagt sie, die meisten Leute würden ein bis zwei Tassen am Tag trinken. Yoosoo Chang ist Ärztin
4 am Kangbuk Samsung Hospital in Seoul, der Hauptstadt Koreas, und sie sorgte sich manchmal
5 um ihr Herz. Es sei wissenschaftlich schließlich lange umstritten gewesen, wie sich Kaffee auf
6 das Herz und das Kreislaufsystem auswirke, sagt sie.
- 7 **2.** Seit mehr als fünfzig Jahren versuchen Forscher diese Frage zu klären. Man hatte festgestellt,
8 dass die Menschen in den USA und Westeuropa viel Kaffee tranken - und dass sie häufig an
9 Herzproblemen litten. Lag das am Kaffee? Hatte das eine mit dem anderen zu tun? Menschen
10 mit hohem Blutdruck empfahl man, auf koffeinfreien Kaffee umzusteigen. Yoosoo Chang hat
11 sich nun mit einer großen koreanischen Studie, an der sie mitgearbeitet hat, selbst beruhigt.
12 Kaffee schadet dem Herzen laut dieser Studie nicht, sondern könnte sogar gut für das Herz sein.
13 Die Arterien von Menschen, die drei bis fünf Tassen Kaffee am Tag trinken, sind weniger
14 verkalkt als die von Leuten, die wenig Kaffee trinken, fand sie heraus.
- 15 **3.** Drei bis fünf Tassen am Tag können das Herz schützen: Zu diesem Ergebnis war im
16 vergangenen Jahr bereits eine Übersichtsarbeit von Ärzten aus Boston gekommen, die 36
17 Kaffee-und-Herz-Studien ausgewertet hatten. Mehr als 1,3 Millionen Kaffeetrinker hatten an
18 den Studien insgesamt teilgenommen. In der statistischen Auswertung sank das Risiko für
19 Herzkrankheiten, wenn jemand drei bis fünf Tassen pro Tag trank. Aber auch wenn jemand
20 sehr viel Kaffee trank, stieg das Risiko nicht. Gründe ließen sich aus den Daten nicht lesen.
- 21 **4.** Die Ärzte aus Korea könnten dafür eine Erklärung gefunden haben. Das macht ihre Arbeit
22 interessant. Sie haben sehr viele Kaffeetrinker untersucht. Mehr als 30.000 Menschen, die zu
23 einem Check-up in das Krankenhaus in Seoul kamen, wurden auch nach ihren
24 Ernährungsgewohnheiten gefragt. 25.000 von ihnen tranken regelmäßig Kaffee. Von allen
25 Teilnehmern wurden Computertomografien der Herzen angefertigt. In Korea sind Herz-CTs
26 ein üblicher Teil der Vorsorge. Für die Studie wurde weiter der Grad der Verkalkung der
27 Herzkranzgefäße gemessen. Die Ärzte stellten fest, dass die Arterien der Teilnehmer, die drei
28 bis fünf Tassen Kaffee am Tag tranken, am wenigsten verkalkt waren. Daran änderte sich auch
29 nichts, als die Ärzte nur Raucher miteinander verglichen, oder nur Teilnehmer mit
30 Bluthochdruck oder Übergewicht.
- 31 **5.** Auf die Idee, dass Kaffee dem Herzen schaden könnte, kamen Forscher vor fünfzig Jahren,
32 weil in Teilen der Welt Kaffeekonsum und Herzkrankheiten gleichzeitig zunahmen. Sie stellten
33 auch fest, dass Koffein nach der Aufnahme in den Körper den Blutdruck steigen lässt und
34 Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Weil Kaffee, den früheren Warnungen zum Trotz, eines
35 der beliebtesten Getränke auf der Welt ist, ist Kaffee auch bei Forschern beliebt. Als Thema,
36 mit dem man als Forscher Aufmerksamkeit gewinnen kann. Mit Warnungen oder
37 Entwarnungen.

38 **6.** In der letzten Zeit häufen sich die Entwarnungen. Als belegt gilt etwa inzwischen, dass
39 Kaffee das Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, senkt. Im vergangenen Jahr fanden
40 der Molekularbiologe Frank Madeo von der Universität Graz und der Mediziner Guido
41 Kroemer von der Universität Paris Descartes heraus, dass Inhaltsstoffe aus dem Kaffee eine Art
42 Reinigungsprozess in den Zellen von Leber, Herz und in der Muskulatur des Skeletts auslösen.
43 Die Forscher haben das an Mäusen im Labor beobachtet. Der Prozess, Autophagie genannt,
44 beseitige „Zellschrot“ und damit Schäden, sagt Frank Madeo. Allerdings funktioniert das nur,
45 wenn man seinen Kaffee ohne Milch trinke. In der sei Methionin enthalten, eine Aminosäure,
46 die den Aufräumprozess behindere. Madeo trinkt bis zu acht Tassen Kaffee am Tag, auch dabei
47 hat er seine Forschungsergebnisse im Kopf. In seinen Kaffee gießt er nur Mandelmilch, ohne
48 Zucker.

49 **7.** Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam untersucht Krasimira
50 Aleksandrova, wie sich das Kaffeetrinken auf das Krebsrisiko auswirkt. Sie wertet dafür
51 Gesundheitsdaten der europäischen Langzeitstudie EPIC, für die mehr als eine halbe Million
52 Menschen in zehn Ländern beobachtet werden, aus und verfolgt die Studien von Kollegen aus
53 aller Welt. Bis vor zehn Jahren habe man Kaffee noch für eher ungesund gehalten und auch
54 vermutet, dass das Getränk bestimmte Krebsarten auslösen könne, sagt sie. Inzwischen gebe es
55 Hinweise darauf, dass Kaffee vor dem Ausbruch von Darmkrebs, Prostatakrebs, vor
56 bestimmten Hirntumoren, Krebs im Mundraum und der Blase schütze. „Die chemische
57 Zusammensetzung von Kaffee ist äußerst komplex“, sagt Aleksandrova. Neben Koffein hat
58 Kaffee Hunderte andere Inhaltsstoffe. Welche genau den Körper vor Krebs schützen könnten,
59 sei noch nicht geklärt.

60 **8.** Krasimira Aleksandrova trinkt drei oder mehr Tassen am Tag. Immer schwarz und nie nach
61 15 Uhr. Wer sich um seine Gesundheit sorgt, der solle lieber über mehr Sport oder mehr
62 Gemüse nachdenken als über seinen Kaffeekonsum, sagt sie. Wer bisher keinen Kaffee trinke,
63 der solle bitte wegen ihrer Studie auch nicht damit beginnen, sagt Yoosoo Chang, die Ärztin
64 aus Seoul. Selbst wenn Kaffee das Herz schütze. Kaffeetrinker haben oft einfach zu viele andere
65 ungesunde Angewohnheiten. Sie rauchen häufiger, trinken mehr Alkohol, essen mehr Fleisch.
66 Auch das habe ihre Studie ergeben.

Quelle: Wiebke Hollersen, Welt am Sonntag vom 8.3.2013