

tempra *Special*

Rund um die Pause

Kaffee, Tee & Co.

Alles nur eine Frage des Geschmacks?

Eine Tasse duftender Kaffee oder Tee: Wer kann da schon Nein sagen? Beide Heißgetränke haben eine anregende Wirkung und laden zu einem munteren Start in den Tag oder zu einer wohlverdienten Arbeitspause ein. Doch wie unterscheiden sie sich und ist eines von beiden empfehlenswerter?

Kaffee gehört weltweit zu den populärsten Getränken. In Deutschland rangiert der Konsum mit 160 Litern pro Kopf und Jahr vor Wasser oder Bier. Der Teeverbrauch zeigt steigende Tendenz und liegt bei 30 Litern, weist allerdings starke regionale Unterschiede auf. In Ostfriesland wird etwa zehnmal soviel Tee getrunken wie im Rest der Republik.

„Thein“ war einmal

Beide Getränke stehen im Wettstreit um gesundheitliche Vorzüge, wie die wachsende Zahl von Studien beweist. Kaffee zählt zu den am besten untersuchten Lebensmitteln überhaupt. Der Inhaltsstoff, der das größte Interesse erregt, ist das Koffein. Es kommt in beiden Getränken vor: Eine Tasse Kaffee bringt es im Schnitt auf 100 mg Koffein, eine Tasse Tee enthält ungefähr die Hälfte dieser Menge. Früher wurde der anregende Stoff im Tee als „Thein“ bezeichnet, heute ist längst nachgewiesen, dass es sich ebenfalls um Koffein handelt.

Nebenwirkungen erwünscht

Das Koffein im Tee wirkt je nach Zubereitung unterschiedlich. Eine kurze Ziehzeit

von zwei bis drei Minuten sorgt für einen anregenden Effekt, eine längere von vier bis fünf Minuten produziert ein vor allem den Magen-Darmtrakt beruhigendes Getränk. Ursachen für das jeweilige Ergebnis sind die Gerbstoffe aus den Teeblättern, deren Anteil im fertigen Tee mit der Ziehzeit steigt. Die Gerbstoffe binden das Koffein und sorgen für eine verzögerte und schwächere Wirkung. Insgesamt wirkt das Koffein im Tee langsamer, hält dafür aber länger an als bei Kaffee. Die Gerbstoffe, so genannte Polyphenole, schützen auf Grund ihrer antioxidativen Eigenschaften auch vor Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Wer von diesen Vorteilen profitieren möchte, sollte seinen Tee ohne Milch genießen, denn Milch bindet die Polyphenole und macht sie weniger wirksam. Erwähnenswert ist auch der Fluoridgehalt des Tees, der die Zähne nachhaltig gegen Karies stärkt.

Kaffee belebt schneller durch die Freisetzung von Adrenalin im Körper, allerdings ist der Wachmacher-Effekt bald wieder verflogen. Kaffeeliebhaber, die ihren Magen schonen wollen, sollten zu dunkel gerösteten Sorten wie Espresso greifen. Die län-

gere Röstung vertreibt die Schleimhaut angreifenden Säuren aus der Kaffeebohne.

Alles in Maßen

Koffein steigert nicht nur die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, es schützt nach neusten Studien auch vor Alzheimer und Parkinson. Trotz all dieser Vorzüge ist von einem übermäßigen Tee- oder Kaffeekonsum abzuraten. Mehr als zwei bis vier Tassen pro Tag sollten es nicht sein, damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt. Kaffee und Tee sind keine Durstlöscher – wer dennoch viel davon trinkt, sollte zumindest auf einen Ausgleich in Form von Wasser achten.

Die Alternative

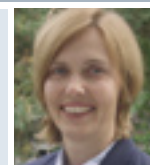
Aber auch eine Tasse Kakao kann die Sinne beleben. Eine heiße Schokolade enthält durchschnittlich 10 mg Koffein. Mit dem Kakaoanteil steigt der Koffeingehalt, allerdings auch der etwas bittere Geschmack. Kakao fördert ebenfalls die geistige Leistungsfähigkeit, schützt vor Hirnschlag, Herzinfarkt, Krebs und Diabetes und hat außerdem positive Wirkungen auf das Gemüt, manche behaupten, er mache glücklich. Nicht ohne Grund mag Carl von Linne 1753 der Kakaopflanze den botanischen Namen „Theobroma Cacao L.“ gegeben haben, was soviel heißt wie „Speise der Götter“. Einziger Wermutstropfen für Kakaogenießer ist der Kaloriengehalt, der mit 130 kcal pro Tasse zu Buche schlägt.

Fazit

Trinken Sie, was Ihnen schmeckt und Wohlbefinden bereitet, aber halten Sie Maß. Denken sie daran, auch einige tiefe Atemzüge an frischer Luft versorgen Körper und Geist mit der ersehnten Energie.

AUTORIN

Manuela Marin



Ernährungswissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Weiterbildung und Gesundheitsförderung.

www.manuelamarin.ag.vu