

frizzmag.kolumne



Foto: Frank Behrens

Ich brauch Kaffee

Eine Tasse zum Frühstück, eine auf dem Weg zur Arbeit, dort angekommen die nächste und nach dem Mittagessen auch noch eine: Kaffee ist im Tagesablauf vieler Menschen etabliert. Dabei steht das „Lebenselixier“ vielfach in der Kritik und soll gesundheitsschädlich sein. Es gibt neue Studien, die anderes nahelegen.

Ein Morgen ohne Kaffee: für mich undenkbar! Vermutlich bin ich süchtig nach dem leicht-bitteren Heißgetränk. Tatsächlich bin ich mit meiner Kaffeevorliebe nicht allein. Pro Kopf trinkt jeder Deutsche etwa zwei Tassen Kaffee (à 0,2l) pro Tag. Laut einer britischen Studie liegt der Konsum in meiner Branche beim Doppelten: Ein Journalist trinkt im Schnitt 4 Tassen Kaffee pro Tag, dicht gefolgt von Lehrern und Polizisten.

Während beim Wasser etwa eine klare Konsumempfehlung vorliegt, gibt es beim Kaffee eine Konsumgrenze. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat diese auf 400mg Koffein pro Tag für einen Erwachsenen festgelegt, das sind etwa vier Tassen Kaffee.

Es gibt zahlreiche Studien, die die negativen Effekte des Koffeinkonsums untersucht haben. Zu viel Koffein im Körper soll zu Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen führen. Zwei neue Studien verheißten aber Gutes für Kaffee Liebhaber. Das Imperial College London und die International Agency for Research on Cancer haben 520.000 Menschen aus 10 europäischen Ländern über mehrere Jahre untersucht und kommen zu folgendem Fazit: Hoher Kaffee Konsum wird mit einem geringeren Sterberisiko assoziiert, dies gilt für jede Art des Todes, besonders sei das Sterberisiko aber bei Kreislauf- und Verdauungserkrankungen gesunken. Eine zweite Studie der University of Southern California untersuchte den Zusammenhang zwischen Kaffee Konsum und dem Risiko an Krebs zu erkranken. Eine Tasse Kaffee pro Tag senkt das letale Krebsrisiko demnach um 12 Prozent, während zwei-bis drei Tassen das Risiko um 18 Prozent senken sollen.

Ob der Kaffee allerdings tatsächlich das Sterberisiko reduziert, ob es also einen kausalen Zusammenhang gibt, ist unklar. Auch die Autoren können sich ihre Befunde nicht erklären. Letztlich ist es wie mit so vielen Dingen im Leben: Mer waases net, mer mungelts nur. Hoch die (Kaffee-)Tassen.

CHRISTIANE SCHULMAYER

Alles wird gut

Darmstadt-Glosse #108

Die naheliegendste Umsetzung der Ehe für alle ist die GroKo, sag ich. Aha, sagt mein Vater, Töchterchen hat schon die Bundestagswahl im Visier. Naja, sag ich, ist schon großartig, wie cool Mama Merkel ein Wahlkampfprofilierungsthema der SPD kurz vorm Sommerloch abgeräumt hat. Wär ja auch abenteuerlich, sagt meine Mutter, wenn die alte Tante SPD sich federführend als vielbunt gerieren würde. Du meinst, sagt mein Vater, das steht eher euch Grünen zu. Jedenfalls, sagt meine Mutter, bleibt der SPD jetzt mehr Zeit für Gerechtigkeit.

Und die Grünen bereiten sich auf einen Akt mit den Schwarzen vor, sagt mein Vater. Werd nicht rassistisch, sag ich, Mutti machts mit Martin. Und muttiert zum Zwitter, sagt mein Vater, GroKo-Doppelspitze. Bundeskanzler*in Angin Schurkel, sag ich, oder Margela Melz, und alles wird gut. Hört auf mit dem Quatsch, sagt meine Mutter, nix wird gut, noch mal vier Jahre GroKo ist Albtraum. Und die Bundestagswahl ist eh erst im September.

Was heißt hier erst, sag ich, ist schon voll Wahlkampf. Ist aber noch nicht viel los, sagt mein Vater. Doch, sag ich, Familienfest mit Astrid Mannes, Christel Spröbler wandert mit Brigitte Zypries, Daniela Wagner ... braucht man nicht zu wählen, sagt mein Vater, die ist eh schon drin im Bundestag, Listenplatz 1 in Hessen sollte reichen. Es gibt ja auch noch ne Zweistimme, sagt meine Mutter, darüber solltet ihr FRIZZen mal informieren. Machen wir, sag ich, im September.

Dann wird ja alles gut, sagt meine Mutter. Sowieso, sag ich, übrigens, der Siebel tritt auch nicht mehr an. Was hat das mit der Bundestagswahl zu tun, fragt meine Mutter. Nix, sag ich, aber Landtagswahl kommt ja auch bald. Vielleicht erneuert sich die SPD ja doch noch, sagt meine Mutter. Die LTZ hat Tim Huß schon ausgeguckt, sagt mein Vater. Quatsch, sag ich, die ham nur geschrieben, dass sie Tim Huss für das auffälligste Polit-Talent halten. Klingt eher wie ADHS, sagt meine Mutter.



Hi, ich bin Thea Nivea.

Nivea hab ich von meinem Vater. Weil ich als Kind mal Nivea gegessen habe. Erklärt er jedem, ders nicht hörn will. Überhaupt erklärt er reichlich viel. Damit ich durchblicke, sagt er. Dabei blick ich schon durch, sogar bei Politik. Oder bei Fußball. Und erklär ihm auch manchmal was. Oder meine Mutter mischt sich ein. Was dabei raus kommt, na ja, könnt Ihr selbst lesen, jeden Monat.

Wenn Ihr mir was erklärn wollt, schreibt mir einfach:

t.nivea@frizzmag.de

Und ist gleiches Spekulationsniveau wie bei dir mit Altintop, sagt mein Vater. Wieso, ich hatte doch recht, sag ich. Hab ihn außerdem getroffen, zufällig in der Stadt, schob den Kinderwagen mit seinem Sohn, der ist total süß, hat megaschöne Wuschelhaare. Der Vater oder der Sohn, fragt meine Mutter. Hamit ist echt nett, sag ich, richtig entspannt, super sozial und er findet Darmstadt auch total gut, sagt er. Na dann, sagt mein Vater, wird ja alles gut.

Ja, super Saisonstart, super Kader, super Trainer, sag ich, hätten wir letztes Jahr schon haben müssen, dann wärn wir nicht so abgemeiert. Sind halt nicht alle so Fachmänner wie der Frings, sagt mein Vater. Nicht zu vergessen, sagt meine Mutter, auch

in der Stadionfrage gehts voran. Voran, fragt mein Vater, da dreht sich wohl eher was im Kreis, so weit waren wir vor vier Jahren schon mal.

Ihr müsst das mehrdimensional sehen, sag ich. Will heißen, fragt mein Vater. Die Stadionfrage befindet sich auf einer Erkenntnisspirale, sag ich, wenn man das nur oberflächlich sieht, kommt einem das wie im Kreis drehen vor, erst in der dritten Dimension wird die neue Höhe der Erkenntnis sichtbar. Von der wir dann, sagt mein Vater, in zwei Jahren wieder auf den Boden der Tatsachen runterfallen. Seid nicht so zynisch, sagt meine Mutter.

Ja, ja, alles wird gut, sagt mein Vater, es gibt ja auch kein Haushaltsloch in Darmstadt. Sei du nicht so pessimistisch, sag ich, die Welt ist mehr als Darmstadt. Ja, sagt mein Vater, der G20-1-Gipfel war friedlich ... Trump findet, sagt meine Mutter, dass sich Frau Marcon gut gehalten hat - ja, ich kann auch zynisch sein. Türkeiurlaube werden billiger, sag ich, kann man jetzt auch mit One Way Ticket buchen. Das ist mir jetzt wirklich zu zynisch, sagt meine Mutter. Genau, sagt mein Vater, ich mach dann lieber Urlaub im neuen Darmstädter 5-Sterne-Hotel. Ich sag doch, sag ich, alles wird gut.