

Kaffee könnte Demenzrisiko senken

Datum: 08.04.2026

Original Titel:

Coffee and Tea Intake, Dementia Risk, and Cognitive Function.

Kurz & fundiert

- Können Tee oder Kaffee – mit und ohne Koffein – Demenz vorbeugen und zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen?
- Prospektive Kohortenstudie mit 131 821 Teilnehmern
- Konsum von Tee/koffeinhaltigem Kaffee mit niedrigerem Demenzrisiko assoziiert
- Daten deuten auch auf Beitrag zu besserer geistiger Leistungsfähigkeit
- Kein Zusammenhang für entkoffeinierten Kaffee

Eine groß angelegte Beobachtungsstudie untersuchte, ob Kaffee - koffeinhaltig oder entkoffeiniert - und Tee das Risiko für Demenz und die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Insgesamt wurden mehr als 130 000 Erwachsene aus zwei Gesundheitsstudien über mehrere Jahrzehnte begleitet. Moderater Konsum von koffeinhaltigem Kaffee und Tee ging demnach mit geringerem Demenzrisiko sowie geringerem Verlust geistiger Leistungsfähigkeit einher.

Welchen Beitrag Kaffee und Tee zur Aufrechterhaltung der geistigen Gesundheit spielen, ist noch nicht abschließend geklärt. Bei den meisten bisherigen Studien wurde zudem nicht zwischen koffeinhaltigem und entkoffeiniertem Kaffee unterschieden. Daher wurde der Zusammenhang zwischen Kaffee-/Teekonsum und dem Auftreten von Demenzerkrankungen sowie der Abnahme der geistigen Fähigkeiten im Alter innerhalb eines großen Kollektivs und über einen langen Zeitraum erneut untersucht.

Können Tee oder Kaffee Demenz vorbeugen?

Die prospektive Kohortenstudie schloss die weiblichen Teilnehmer der der Nurses' Health Study (NHS; n = 86 606) sowie die männlichen Teilnehmer der Health Professionals Follow-up Study (HPFS; n = 45 215) ein. Zu Studienbeginn wiesen die Studienteilnehmer weder Demenz, noch Parkinson oder Krebserkrankungen auf. Die Beobachtungszeit betrug bis zu 43 Jahre (Median 36,8 Jahre).

Prospektive Langzeitstudie zum Zusammenhang zwischen Kaffee-/Teekonsum und Demenz

Erfasst wurden der Konsum von Tee und Kaffee – mit und ohne Koffein. Die Nahrungsaufnahme wurde alle 2 - 4 Jahre mittels Fragebogen untersucht. Als primäre Zielgröße diente die Zahl der

Demenzfälle, als sekundäre Zielgröße die subjektive und objektive Abnahme geistiger Fähigkeiten, die mittels Fragebogen und Tests erfasst wurde.

Weniger Demenzfälle mit koffeinhaltigem Kaffee

Unter den 131 821 Teilnehmern traten innerhalb der Beobachtungszeit 11 033 Demenzfälle auf. Unter Berücksichtigung möglicher Einflussfaktoren und nach dem Zusammenführen der Daten aus den unterschiedlichen Gruppen zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen höherer Aufnahme koffeinhaltigen Kaffees und niedrigerem Demenzrisiko (141 vs. 330 Fälle pro 100 000 Personenjahre im Vergleich der 4., höchsten Quartile des Kaffeekonsums mit der 1., niedrigsten Quartile; Hazard Ratio, HR: 0,82; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,76 - 0,89).

Ein ähnliches Bild ergab sich für die Häufigkeit einer subjektiven Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit (7, 8 % vs. 9,5 %; Prevalence Ratio: 0,85; 95 % KI: 0,78 - 0,93). In der NHS-Gruppe (weibliche Teilnehmer) wurden zusätzlich Tests zur objektiven geistigen Leistungsfähigkeit durchgeführt. Auch hier schnitten die Frauen mit höherem Konsum koffeinhaltigen Kaffees etwas besser ab.

Koffein - ein gesundheitsfördernder Bestandteil von Kaffee und Tee?

Die Autoren schließen, dass das Trinken von koffeinhaltigem Kaffee und auch Teekonsum mit einem geringeren Demenzrisiko und weniger subjektiven Gedächtnisproblemen verbunden waren. Für entkoffeinierten Kaffee konnten diese Zusammenhänge nicht festgestellt werden.

Der Zusammenhang zwischen koffeinhaltigem Kaffee/Tee und Demenzrisiko und ebenso der Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit war jedoch nicht linear: Mehr ist demnach also nicht automatisch besser. Die stärksten positiven Effekte bestanden bei einem Konsum von 2-3 Tassen koffeinhaltigem Kaffee oder 1-2 Tassen Tee pro Tag.

Referenzen:

Zhang Y, Liu Y, Li Y, Li Y, Gu X, Kang JH, Eliassen AH, Wang M, Rimm EB, Willett WC, Hu FB, Stampfer MJ, Wang DD. Coffee and Tea Intake, Dementia Risk, and Cognitive Function. JAMA. 2026 Feb 9:e2527259. doi: 10.1001/jama.2025.27259. Epub ahead of print. PMID: 41661604; PMCID: PMC12887839.