

Kaffee macht nur wach, wenn man ihn selten trinkt

Wahrscheinlich bilden wir uns hauptsächlich ein, dass täglicher Kaffeegenuss uns munterer macht. Zu diesem Schluss kommen wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung von Koffein. Koffein hat vor allem eine erwiesene wachmachende Wirkung, wenn wir zu kurz geschlafen haben oder bereits sehr lange wach sind. Dann unterstützen koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee oder Tee, das Wachheitsgefühl. Ausgeschlafen und wach ist es so, dass Koffein uns nicht wacher macht, als wir es schon sind. Andere Studienergebnisse deuten aber an, dass Koffein viel mehr tun kann als munter machen.

Unser Eindruck, dass uns Kaffee am Morgen beim wach werden hilft, kommt daher, weil die meisten Menschen sogenannte chronische Koffein-Konsumenten sind. Das bedeutet, dass sie täglich, egal, ob zu unterschiedlichen Zeiten oder nur einmal, Kaffee zu sich nehmen. Unser Gehirn gewöhnt sich an den Wirkstoff. In der Nacht kann sich dann ein Mini-Entzug einstellen. Und dieser macht uns müde. Wenn dann Kaffee getrunken wird, hat dies bei Menschen, die täglich Kaffee trinken, schon einen positiven Effekt.

Andere Effekte stellen sich beim akuten Konsum ein. „In der Regel werden die Menschen für kontrollierte Studien gebeten, ein bis zwei Wochen auf Koffeingenuss zu verzichten, um sie wieder sensibel zu machen für diese psychoaktive Substanz. Die Gruppe von Prof. Hans-Peter Landolt vom pharmakologischen Institut der Universität Zürich konnte zeigen, dass sogar schon vier Tage Abstinenz ausreichen, um mit einer morgendlichen Koffeinnahme einen reduzierten Tiefschlaf in der darauffolgenden Nacht hervorzurufen“, erklärt Dr. Carolin Reichert, stellvertretende Leiterin des Zentrums für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

Das erklärt, dass wir zum einen stärker auf Koffein reagieren, je seltener wir es konsumieren. Zum anderen gibt es genetische Unterschiede, wie sensitiv wir auf Koffein reagieren, aber auch andere Faktoren sind entscheidend für die Aufnahme, zum Beispiel ob jemand raucht.

Wie sollte man denn dann ideal Kaffee konsumieren?

„Wenn wir einen wachmachenden Effekt von Kaffee und Co. haben möchten, dann dürfen wir ihn nicht chronisch konsumieren“, ordnet Carolin Reichert ein, „Kaffee ist nur dann ein Wachmacher, wenn unsere Rezeptoren sensitiv auf ihn reagieren, und dazu braucht es Phasen der Abstinenz“. Die Chronobiologin verweist aber darauf, nicht nur auf den wachmachenden Effekt zu schauen: „In manchen Studien gibt es Anzeichen dafür, dass regelmäßiger Koffeingenuss vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen könnte. Auch im psychiatrischen Bereich, zum Beispiel bei affektiven Störungen, weisen manche Studien nach, dass ein regelmäßiger Konsum günstig sein kann.“ Mit diesem Wissen kann sowohl aus dem regelmäßigen als auch aus dem gelegentlichen Konsum von Koffein jeder seinen individuellen Nutzen ziehen.

Und nicht zu vergessen ist der kulturell gewachsene positive Gedanke, den wir Menschen mit dem Kaffeetrinken verbinden. Die Wissenschaftlerin weiß: „Koffein hat einen Einfluss auf das Dopamin-System. So könnte es ein Gefühl der Belohnung vermitteln und uns sogar dazu bringen, danach Dinge motivierter anzupacken.“

Wie aktuell das Thema Kaffee und Schlaf ist, zeigt auch eine aktuelle Publikation von

Wissenschaftlern aus Seattle und Berkely in den USA, die zeigt, dass pro Tasse Kaffee tagsüber/abends die Schlafzeit um 10 Minuten sinken kann, berichtet Kongress-Co. Präsident Prof. Ingo Fietze.

Daher beschäftigen sich PD Dr. Eva Elmenhorst, Dr. Carolin Reichert, Prof. Hans-Peter Landolt und Prof. David Elmenhorst mit der Frage, wie vielfältig Koffein wirkt, in einem wissenschaftlichen Symposium mit dem Titel „Koffein: Segen oder Fluch - Mechanismen der Koffeinwirkung auf Schlaf, zirkadiane Rhythmik und Leistung“ auf der 31. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die vom 07.-09. Dezember 2023 in Berlin stattfindet.

Medienvertreter sind herzlich zur Teilnahme am Kongress und der vorab am 4.12. 2023 um 11 Uhr stattfindenden Online-Pressekonferenz eingeladen! Zur Akkreditierung senden Sie bitte eine Mail an romy.held@conventus.de!