

# Koffein

Die anregende Wirkung von Kaffee bewirkt die farblose Verbindung 1, 3, 7-Trimethylxanthin, die unter dem Namen Koffein "in aller Munde ist". 1816 gelang es erstmals F. F. Runge, die bittere Substanz aus Kaffeebohnen zu gewinnen; gut zehn Jahre später wurde sie auch in schwarzem Tee gefunden und Thein benannt. Es handelt sich jedoch um dasselbe Molekül.

Ausser Kaffeebohnen und schwarzen Tees enthalten auch Kakaosamen, Mate- und grüne Tees, Guarana-Paste sowie Colanüsse Koffein. Unter anderem regt 1, 3, 7-Trimethylxanthin Stoffwechsel und Herzätigkeit an, wodurch sich Blutdruck und Blutfluss erhöhen. Die folgende verbesserte Durchblutung des Grosshirns bewirkt, dass zeitweilig Müdigkeit vergeht, Arbeitsleistung und Stimmung steigen. Übermässiger Gebrauch kann jedoch zu Abhängigkeit führen und bringt ernste gesundheitliche Risiken mit sich. Koffein wirkt zudem entwässernd auf den Körper und fördert die Ausscheidung von Mineralsalzen, weshalb ausreichend nicht-koffeinhaltige Getränke zusätzlich getrunken werden sollten.



Bild by chatGPT