

## **Kaffee trinken schadet nicht - wenn man es nicht übertreibt!**

Liebe Patienten! Es gibt gute Nachrichten für Kaffeetrinker: Kaffee trinken schadet nicht Ihrer Gesundheit - wenn man es nicht übertreibt. Eine große europäische Studie ergab kürzlich, dass Kaffeetrinker sogar ein statistisch geringeres Sterberisiko haben. Das gilt offenbar auch dann, wenn man entkoffeinierten Kaffee trinkt.

Der Studie zufolge haben Sie bei regelmäßigem Kaffeegenuss - etwa täglich bis zu drei Tassen - ein deutlich geringeres Risiko, an einer Magen-Darm-Erkrankung zu sterben als Nicht-Kaffee-Trinker oder Menschen, die nur wenig Kaffee trinken. Noch deutlicher sinkt für Kaffeefreunde das Risiko, an einer alkoholischen Lebererkrankung zu sterben, sagen die Wissenschaftler.

- Also: Ein regelmäßiger, aber mäßiger Kaffeekonsum ist für Kaffeefreunde am vernünftigsten, sagen Ärzte. Aber: Mit besonders viel Kaffee können Sie Ihre Gesundheit nicht verbessern! Wer das trotzdem behauptet, redet Unfug, auch wenn so etwas immer mal wieder im Internet steht.
- Und: Wenn Sie Kaffee nicht vertragen, sollten Sie ihn auch weiterhin lieber meiden. Etwa weil Sie davon Herzrasen bekommen. Oder weil Sie einen empfindlichen Magen haben.
- Wer durch Rauchen seine Gesundheit schädigt, der wird auch durch Kaffeetrinken nicht wieder gesünder. Und übermäßiger Alkoholgenuss bleibt ungesund, auch wenn Sie regelmäßig Kaffee genießen. Gesünder ist es, wenn Sie etwas weniger Alkohol und dafür stattdessen eine Tasse Kaffee trinken.
- Sie möchten wissen, ob Ihr Kaffeekonsum für Sie gerade richtig ist? Oder ob Sie damit etwas kürzer treten oder gar ganz aufhören sollten? Fragen Sie Ihr Ärzteteam/Praxisteam!