

Kaffee und Co.

Von Dusan Deak

Laut *medizin.de*, einem Internetportal für Ärzte, werden bundesweit jährlich 73 Milliarden Tassen Kaffee getrunken. Allerdings empfehlen Mediziner, nicht alles auf einmal zu trinken, sondern kleine Konsumpausen dazwischen einzuschieben. Entgegen früherer Untersuchungen wird heute davon ausgegangen, dass Kaffee trinken nicht schädlich sei. Im Gegenteil: Es kräftigt das Herz, erhöht die Konzentration und senkt den Blutdruck. Wie so oft kommt es auf die richtige Dosis an. Wie das bei Zigaretten geht, hat Altkanzler Helmut Schmidt vorgemacht: zuwenig ist zuviel. Richtig bleibt aber, dass der tägliche Konsum von 50 bis 60 hartgekochten Frühstückseiern zu ernsthaften Verstopfungen und einer kurzfristigen Gewichtszunahme von bis zu 70 Kilo führen kann.

<https://www.jungewelt.de/artikel/299117.kaffee-und-co.html>