

## Leseverständnis – Wissenschaftssprachliche Strukturen

### Drei Tassen fürs Herz

- 1 **1.** Früher sei sie tatsächlich ein bisschen besorgt gewesen, wenn sie ihren Kaffee getrunken  
2 habe, sagt Yoosoo Chang. Sie mag Kaffee, auch in Korea sei das Getränk ziemlich populär,  
3 sagt sie, die meisten Leute würden ein bis zwei Tassen am Tag trinken. Yoosoo Chang ist Ärztin  
4 am Kangbuk Samsung Hospital in Seoul, der Hauptstadt Koreas, und sie sorgte sich manchmal  
5 um ihr Herz. Es sei wissenschaftlich schließlich lange umstritten gewesen, wie sich Kaffee auf  
6 das Herz und das Kreislaufsystem auswirke, sagt sie.
- 7 **2.** Seit mehr als fünfzig Jahren versuchen Forscher diese Frage zu klären. Man hatte festgestellt,  
8 dass die Menschen in den USA und Westeuropa viel Kaffee tranken - und dass sie häufig an  
9 Herzproblemen litten. Lag das am Kaffee? Hatte das eine mit dem anderen zu tun? Menschen  
10 mit hohem Blutdruck empfahl man, auf koffeinfreien Kaffee umzusteigen. Yoosoo Chang hat  
11 sich nun mit einer großen koreanischen Studie, an der sie mitgearbeitet hat, selbst beruhigt.  
12 Kaffee schadet dem Herzen laut dieser Studie nicht, sondern könnte sogar gut für das Herz sein.  
13 Die Arterien von Menschen, die drei bis fünf Tassen Kaffee am Tag trinken, sind weniger  
14 verkalkt als die von Leuten, die wenig Kaffee trinken, fand sie heraus.
- 15 **3.** Drei bis fünf Tassen am Tag können das Herz schützen: Zu diesem Ergebnis war im  
16 vergangenen Jahr bereits eine Übersichtsarbeit von Ärzten aus Boston gekommen, die 36  
17 Kaffee-und-Herz-Studien ausgewertet hatten. Mehr als 1,3 Millionen Kaffeetrinker hatten an  
18 den Studien insgesamt teilgenommen. In der statistischen Auswertung sank das Risiko für  
19 Herzkrankheiten, wenn jemand drei bis fünf Tassen pro Tag trank. Aber auch wenn jemand  
20 sehr viel Kaffee trank, stieg das Risiko nicht. Gründe ließen sich aus den Daten nicht lesen.
- 21 **4.** Die Ärzte aus Korea könnten dafür eine Erklärung gefunden haben. Das macht ihre Arbeit  
22 interessant. Sie haben sehr viele Kaffeetrinker untersucht. Mehr als 30.000 Menschen, die zu  
23 einem Check-up in das Krankenhaus in Seoul kamen, wurden auch nach ihren  
24 Ernährungsgewohnheiten gefragt. 25.000 von ihnen tranken regelmäßig Kaffee. Von allen  
25 Teilnehmern wurden Computertomografien der Herzen angefertigt. In Korea sind Herz-CTs  
26 ein üblicher Teil der Vorsorge. Für die Studie wurde weiter der Grad der Verkalkung der  
27 Herzkranzgefäße gemessen. Die Ärzte stellten fest, dass die Arterien der Teilnehmer, die drei  
28 bis fünf Tassen Kaffee am Tag tranken, am wenigsten verkalkt waren. Daran änderte sich auch  
29 nichts, als die Ärzte nur Raucher miteinander verglichen, oder nur Teilnehmer mit  
30 Bluthochdruck oder Übergewicht.
- 31 **5.** Auf die Idee, dass Kaffee dem Herzen schaden könnte, kamen Forscher vor fünfzig Jahren,  
32 weil in Teilen der Welt Kaffeekonsum und Herzkrankheiten gleichzeitig zunahmen. Sie stellten  
33 auch fest, dass Koffein nach der Aufnahme in den Körper den Blutdruck steigen lässt und  
34 Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Weil Kaffee, den früheren Warnungen zum Trotz, eines  
35 der beliebtesten Getränke auf der Welt ist, ist Kaffee auch bei Forschern beliebt. Als Thema,  
36 mit dem man als Forscher Aufmerksamkeit gewinnen kann. Mit Warnungen oder  
37 Entwarnungen.

38 **6.** In der letzten Zeit häufen sich die Entwarnungen. Als belegt gilt etwa inzwischen, dass  
39 Kaffee das Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, senkt. Im vergangenen Jahr fanden  
40 der Molekularbiologe Frank Madeo von der Universität Graz und der Mediziner Guido  
41 Kroemer von der Universität Paris Descartes heraus, dass Inhaltsstoffe aus dem Kaffee eine Art  
42 Reinigungsprozess in den Zellen von Leber, Herz und in der Muskulatur des Skeletts auslösen.  
43 Die Forscher haben das an Mäusen im Labor beobachtet. Der Prozess, Autophagie genannt,  
44 beseitigt „Zellschrot“ und damit Schäden, sagt Frank Madeo. Allerdings funktioniert das nur,  
45 wenn man seinen Kaffee ohne Milch trinke. In der sei Methionin enthalten, eine Aminosäure,  
46 die den Aufräumprozess behindere. Madeo trinkt bis zu acht Tassen Kaffee am Tag, auch dabei  
47 hat er seine Forschungsergebnisse im Kopf. In seinen Kaffee gießt er nur Mandelmilch, ohne  
48 Zucker.

49 **7.** Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam untersucht Krasimira  
50 Aleksandrova, wie sich das Kaffeetrinken auf das Krebsrisiko auswirkt. Sie wertet dafür  
51 Gesundheitsdaten der europäischen Langzeitstudie EPIC, für die mehr als eine halbe Million  
52 Menschen in zehn Ländern beobachtet werden, aus und verfolgt die Studien von Kollegen aus  
53 aller Welt. Bis vor zehn Jahren habe man Kaffee noch für eher ungesund gehalten und auch  
54 vermutet, dass das Getränk bestimmte Krebsarten auslösen könne, sagt sie. Inzwischen gebe es  
55 Hinweise darauf, dass Kaffee vor dem Ausbruch von Darmkrebs, Prostatakrebs, vor  
56 bestimmten Hirntumoren, Krebs im Mundraum und der Blase schütze. „Die chemische  
57 Zusammensetzung von Kaffee ist äußerst komplex“, sagt Aleksandrova. Neben Koffein hat  
58 Kaffee Hunderte andere Inhaltsstoffe. Welche genau den Körper vor Krebs schützen könnten,  
59 sei noch nicht geklärt.

60 **8.** Krasimira Aleksandrova trinkt drei oder mehr Tassen am Tag. Immer schwarz und nie nach  
61 15 Uhr. Wer sich um seine Gesundheit sorgt, der solle lieber über mehr Sport oder mehr  
62 Gemüse nachdenken als über seinen Kaffeekonsum, sagt sie. Wer bisher keinen Kaffee trinke,  
63 der solle bitte wegen ihrer Studie auch nicht damit beginnen, sagt Yoosoo Chang, die Ärztin  
64 aus Seoul. Selbst wenn Kaffee das Herz schütze. Kaffeetrinker haben oft einfach zu viele andere  
65 ungesunde Angewohnheiten. Sie rauchen häufiger, trinken mehr Alkohol, essen mehr Fleisch.  
66 Auch das habe ihre Studie ergeben.

Quelle: Wiebke Hollersen, Welt am Sonntag vom 8.3.2013