

Alle Rechte beim Urheber.

Abdruck nur gegen Belegexemplar, Honorar plus 7% MwSt.

### **In der Bohne liegt die Wahrheit - nicht im Verbot**

Der Deutschen liebstes Getränk ist der Kaffee. Etwa 320 Millionen Tassen brühen sie täglich auf. Das entspricht 170 Litern im Jahr - pro Erwachsenen. Kindern ist das Kaffeetrinken verboten. Es heißt, Kinder vertragen keinen Kaffee. Das stimmt nicht. Auf Kinder wirken die aufgebrühten Bohnen nicht anders als auf Erwachsene. In kleinen Mengen aufmunternd, in großen nervös machend.

Zwischen zwei und vier Tassen kann ein Kind folgenlos trinken. Damit nähme es rund 250 Milligramm Koffein auf. Das 1820 von dem Chemiker Friedlieb Ferdinand Runge isolierte Alkaloid baut der Körper eines Kindes sogar doppelt so schnell ab wie der eines erwachsenen. Nur bei Säuglingen verläuft der Koffeinabbau langsamer, bis zu ihrem ersten Geburtstag. Kindern, die jünger sind als ein Jahr, kann Kaffee daher durchaus schaden. Die älteren reagieren wie die Erwachsenen individuell auf Koffein-Chargen. Die einen vertragen mehr, die anderen weniger.

Koffein beeinträchtigt den Nachtschlaf und kann Kopfschmerzen auslösen. Es dringt durch die Blut-Hirn-Schranke und bindet an dieselben Rezeptoren von Nervenzellen wie Adenosin. Adenosin beruhigt erregte Nervenzellen und schützt sie vor einer Überlastung. Sind die Rezeptoren bereits mit Koffein besetzt, kann sich die Nervenzelle nicht erholen; sie bleibt erregt. Das stufen Mediziner nicht als schädlich ein, solange die Schwelle der Aufmunterung nicht überschritten wird.

Wer zu zittern anfängt, trinkt mehr Kaffee, als er Koffein abbaut. Zu Tode trinken kann er sich nicht. Dazu müsste er in kürzester Zeit gut 100 Tassen in sich hineingießen; fünfundzwanzig Mal mehr als der Durchschnittsbürger. Freiwillig würde das kein Kind tun. Kinder mögen den bitteren Geschmack der gerösteten Bohnen nicht. Schon das macht das Kaffee-Verbot hinfällig.

#### Quellen:

Food & Chemical Toxicology (2002) Bd. 40/9 S.1235

Вопросы питания (1997) Bd. 1 S.39

Medicine & Science in Sports & Exercise (2006) Bd. 38/5 S.187

inspective.

Zeitschrift für Lebensmitteluntersuchung und -Forschung (1931)  
Bd. 61/5 S.509

Journal of Child Psychology & Psychiatry (2006) Bd. 47/2 S.135  
Cephalalgia (2003) Bd. 23/5 S.332  
Pediatrics (2003) Bd. 111/1 S.42