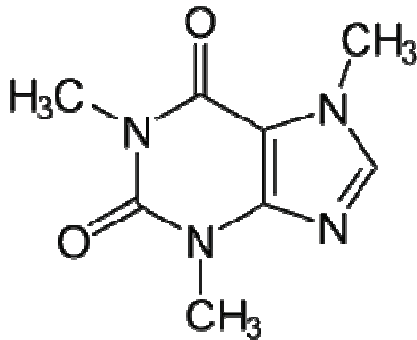




Koffein

Substanz

Koffein (auch Tein oder Thein) ist eine stickstoffhaltige organische Verbindung und gehört zu den psychoaktiven Drogen aus der Gruppe der Stimulantien. Reines Koffein ist ein weisses, geruchloses Pulver mit bitterem Geschmack.



Koffein kommt in Kaffeebohnen, im Teestrauch, in der Kakaopflanze, in der Kolanuss und in rund 50 weiteren Pflanzen vor. Es ist deshalb in Bohnenkaffee, Tee, Kakao oder je länger je mehr als künstlicher Zusatz in verschiedensten Getränken und Lebensmitteln enthalten. Für die Pflanzen ist Koffein eine Art natürliches Pestizid, weil es hilft gewisse Insekten fernzuhalten. Koffein ist löslich und kann deshalb einfach aus den Pflanzen extrahiert werden. Zum Beispiel wird das Kaffeepulver mit kochendem Wasser überbrüht. Je intensiver (länger) der Kontakt mit heissem Wasser desto mehr Koffein wird herausgelöst. Normaler Kaffee enthält dadurch mehr Koffein als ein Espresso.

1 Kaffee entspricht bis zu 120 mg Koffein

1 Espresso entspricht 40 mg Koffein

Coca Cola enthält bis zu 25 mg Koffein pro dl

1.5 Schokoriegel entsprechen ca. 1 Tasse Kaffee

Koffein ist ebenfalls in manchen Arzneimitteln enthalten, so zum Beispiel in Schmerzmitteln v.a. gegen Kopfschmerzen und Migräne, in Appetitzüglern und in Atemstimulantien.

Konsumform

Zumeist wird Koffein als Inhaltsstoff von Getränken wie Kaffee, Tee, Limonaden oder sogenannten «Energy Drinks» oder Nahrungsmitteln wie z.B. Schokoladeprodukten eingenommen. Koffeinhaltige Pharmaka werden in Pillenform geschluckt.

Verbreitung

Mit einer Weltjahresproduktion von rund 200 000 Tonnen ist Koffein die am häufigsten konsumierte psychostimulierende Substanz der Welt. 90 Prozent des gesamten Koffeinverbrauchs erfolgen über Kaffee oder Tee.



Wirkung

Koffein gelangt über den Magen in den Blutkreislauf. Die Substanz weist eine anregende Wirkung auf die Psyche auf: sie steigert sowohl Antrieb wie Konzentration und vermindert Müdigkeit. Sie regt das zentrale Nervensystem an, steigert die Herzfrequenz, ist leicht harntreibend und auch die Darmbewegung an. Das über Getränke eingenommene Koffein verteilt sich innerhalb von fünf Minuten im gesamten Körper, welcher 5 bis 6 Stunden für dessen Abbau benötigt. Bei einem unregelmässigen Konsum der Substanz hält die Wirkung etwa bis zu ihrem Abbau an. Der regelmäßige Konsum von Koffein führt zu einem Gewöhnungseffekt des Organismus, was die anregende Wirkung sowohl in ihrer Länge wie in ihrer Intensität verringert.

Risiken und Nebenwirkungen

Wer mehr als 600 Milligramm Koffein pro Tag konsumiert, das entspricht etwa acht Tassen Kaffee, muss mit Bluthochdruck, chronischer Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden und Depressionen rechnen. Bei Entzug der Droge Koffein reagiert der Mensch meist mit starken Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit. Entzugserscheinungen von chronischen Kaffeetrinkenden können zusätzlich Muskelschmerzen, Zittern, Übelkeit, Erbrechen und Angstzustände sein. Diese können einige Tage andauern. Eine psychische Abhängigkeit besteht nicht.

Ein Irrtum besteht in der Meinung, Koffein beschleunige den Abbau des Blutalkoholgehaltes und wäre demnach ein probates «Gegengift» zu Alkohol. Das Gegenteil ist der Fall: Die gleichzeitige Einnahme von Alkohol und Koffein verlängert gar die Reaktionszeit.

Gesetzliche Grundlagen

Es gibt keine gesetzlichen Einschränkungen rund um Handel, Produktion oder Konsum von Koffein.