Kaffee & Co.

Schon seit Jahrhunderten lieben die Menschen in der ganzen Welt das einzigartige Getränk mit seinem intensiven Aroma und seiner aktivierenden Wirkung: Kaffee. Ob ein wunderbar aufgeschäumter Cappuccino am Morgen oder ein doppelter Espresso nach einem ausgiebigen Mahl: Kaffee ist aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Seine aufputschende Wirkung ist tagsüber genauso geschätzt wie abends gefürchtet. Sie ist dem Hauptalkaloid Coffein zuzuschreiben, das rasch über die Blut-Hirn-Schranke in das Nervensystem gelangt und über einen Antagonismus an Adenosin-Rezeptoren unsere Konzentrationsfähigkeit fördert. Neben seiner stimulierenden Wirkung auf das zentrale Nervensystem erhöht das Coffein die Atmung, die Harnausscheidung und Verdauung und regt den Herzkreislauf an, was bei erhöhtem Konsum durchaus auch zu Unruhe, Tremor, schnellem Puls, Herzrhythmusstörungen oder erhöhtem Wasserlassen, aber auch zu Sehstörungen, Krämpfen und Delirium führen kann. Wir denken einmal mehr an Paracelsus: Allein die Dosis macht's, dass ein Gift kein Gift sei. Aber nicht allein die Dosis macht's, sondern auch die Kombination. Denn ebenso kaum aus unserem Alltag wegzudenken, wenn auch eher kurmässig angewendet, sind andere energiefördernde Mittel wie Vitamine und Mineralstoffe. Während die Aufnahme von Vitaminen durch Kaffee nicht gehemmt wird, sind die im Kaffee enthaltenen Gerbstoffe für die Aufnahme von Eisen, Zink und Kalzium nachteilig. Neigen wir also zu Eisen- oder Kalziummangel, ist die Menge an Kaffee einzuschränken oder ein zeitlicher Abstand von möglichst 2 Stunden zu empfehlen.

Darüber hinaus wird Coffein über ein Enzym namens Cytochrome, kurz CYP, metabolisiert, das auch für die Verstoffwechselung unzähliger Arzneimittel von zentraler Bedeutung ist. Durch die Kombination solcher Arzneistoffe mit Kaffee kann also das Risiko unerwünschter Wirkungen wie auch ein Wirkungsverlust der Arzneistoffe die Folge sein. Die Cytochrome spielen eine wichtige Rolle im sog. First-Pass-Metabolismus, der ersten Leberpassage eines Arzneimittels. Damit ein peroral verabreichter Wirkstoff seine Effekte am Wirkungsort entfalten kann, muss er in der Regel in den Blutkreislauf gelangen. Hierzu muss er die Darmwand, die Leber und einen Teil des Kreislaufs passieren. Wirkstoffe mit einem hohen First-Pass-Metabolismus, vermittelt durch die CYPs, sind also anfällig für Wechselwirkungen. Im Hinblick auf Coffein sind dies u.a. einige Neuroleptika und Antidepressiva, aber auch gewisse Antibiotika, der Blutverdünner Clopidogrel, einige Schmerzmittel sowie Hormone. Hierbei kann die Konzentration von Coffein oder diejenige des Arzneimittels erhöht oder auch gesenkt werden. Beispielsweise erhöht die Pilleneinnahme die Konzentration von Coffein, während Coffein die Konzentration des Schmerzmittels Diclofenac erhöht, ein Umstand, der medizinisch genutzt wird, insbesondere in der Migränetherapie. Wir sehen also, auch im Falle des Coffeins gilt: Einen Espresso in Ehren muss sich keiner verwehren!

Claudia Held
eidg. dipl. Apothekerin ETH
Rathausapotheke
Zürcherstr. 153, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 721 17 78
www.stadtapotheke-frauenfeld.ch