

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 22. Oktober 2009

Die Kleine Anfrage: Wie unterscheiden sich Teein und Koffein?

von Marlis Schaum

O-Ton:

Frau: „Morgens ohne Kaffee gehe ich nicht aus dem Haus. Ich meine, das macht mich wach.“

Mann: „Der Kaffee gibt einem so einen Pusch.“

Sprecherin:

...das tut er tatsächlich. Es kommt natürlich darauf an, wie stark man ihn dosiert, wie man ihn zubereitet und wie viele Tassen man trinkt, aber das Koffein im Kaffee regt unter anderem das zentrale Nervensystem an und erweitert die Blutgefäße.

O-Ton:

Mann: „Warum ich den trinke? Ja, weil der Effekt des Kaffees einfach prickelnd ist.“

Sprecherin:

Die Wirkung des Koffeins lässt allerdings nach etwa einer halben Stunde wieder nach – dann hat der Körper es vollständig aufgenommen und baut es langsam wieder ab. Und was im Kaffee steckt, ist auch in schwarzem oder grünem Tee: absolut identisches Koffein. Das Koffein im Kaffee ist allerdings an die so genannte Chlorogensäure gebunden. Das Koffein im Tee dagegen an Gerbstoffe. Und die sorgen dafür, dass der Körper das Koffein aus dem Tee langsamer aufnimmt.

O-Ton:

junge Frau: „Kaffee trinkt man ja, wenn man Stress hat und einfach fit sein muss und Tee, wenn man Ruhe hat und nichts machen muss.“

Sprecherin:

Je länger der Tee zieht, desto mehr Gerbstoffe lösen sich und binden das Koffein. Die Aufnahme im Körper verzögert sich dadurch. Man hat also tatsächlich länger was vom Koffein und seiner Wirkung, wenn man Tee trinkt. Allerdings wird Tee mit mehr Wasser aufgebrüht. Die Konzentration des Koffeins pro Tasse ist deswegen geringer als beim Kaffee und der Effekt weniger stark. Kaffee oder Tee: das ist und bleibt mehr oder weniger Geschmackssache.