

Studie deutet darauf hin, dass Kaffee in Maßen das Risiko für Angst und Depression senken kann (Mittelstufe)

Health

German

Mittelstufe

Article

Eine große Studie deutet darauf hin, dass Kaffee in Maßen mit besserer psychischer Gesundheit verbunden sein kann. Die Forschenden begleiteten 461.586 Erwachsene aus der UK Biobank über einen Median von 13,4 Jahren. Zu Beginn hatten die Teilnehmenden keine psychischen Störungen. Das Team verglich den Kaffeekonsum mit späteren Fällen von Angst, Depression und anderen stressbezogenen Problemen.

Die Ergebnisse zeigten ein J-förmiges Muster. Menschen, die etwa 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag tranken, hatten das geringste Risiko, Angst oder Depression zu entwickeln. Menschen ohne Kaffee hatten ein höheres Risiko als moderate Kaffeetrinker. Ein sehr hoher Konsum war weniger günstig. 5 oder mehr Tassen pro Tag waren mit einem höheren Risiko für psychische Störungen verbunden.

Das Muster war bei Instantkaffee, gemahlenem und entkoffeiniertem Kaffee ähnlich. Die Forschenden glauben, dass bioaktive Verbindungen im Kaffee diese Ergebnisse mit erklären könnten. Frühere Forschung legt nahe, dass diese Verbindungen antioxidative, entzündungshemmende und neuroprotektive Wirkungen haben können, was Hirnwege unterstützen könnte, die mit Stimmung zusammenhängen.

Trotzdem war dies eine Beobachtungsstudie. Das bedeutet, dass sie eine Assoziation zeigt, aber keinen Beweis dafür liefert, dass Kaffee Angst oder Depression direkt verhindert. Auch andere Faktoren wie Schlaf, Stress oder persönliche Koffein-Toleranz können wichtig sein. Experten sagen, die sicherste Schlussfolgerung sei Mäßigung. Für viele Erwachsene können 2 bis 3 Tassen am Tag eine vernünftige Menge sein, während Menschen mit Angstgefühlen oder schlechtem Schlaf davon profitieren könnten, weniger zu trinken.

Wortschatzliste

Studie	ein sorgfältig durchgeführtes Forschungsprojekt
Kaffee	ein Getränk aus gerösteten Bohnen
moderat	nicht zu viel und nicht zu wenig
Gesundheit	der Zustand von Körper und Geist
Daten	gesammelte Fakten und Zahlen
Erwachsenen	voll ausgewachsene Menschen
Jahre	Zeiträume von zwölf Monaten
Tassen	die Menge, die in eine Tasse passt
Risiko	die Möglichkeit, dass etwas Schlechtes passiert
Angst	starke Sorge oder Furcht
Depression	eine psychische Störung mit anhaltender Traurigkeit
Instantkaffee	Kaffee, der schnell zubereitet wird
entkoffeiniert	mit stark verringertem Koffeingehalt
Verbindungen	Stoffe aus mehreren Bestandteilen
Zusammenhang	eine Verbindung zwischen zwei Dingen
Forschenden	Menschen, die etwas sorgfältig untersuchen
Teilnehmenden	Menschen, die an einer Studie teilnehmen
Störungen	Krankheiten oder Gesundheitsprobleme
Stress	mentaler oder emotionaler Druck
Muster	eine wiederkehrende Form oder Tendenz
entwickeln	anfangen zu bekommen oder auszubilden

gemahlenem	aus zerkleinerten Bohnen hergestellt
bioaktive	lebendes Gewebe beeinflussen könnend
Assoziation	eine Beziehung oder Verbindung, kein Beweis
Beweis	klare Bestätigung, dass etwas wahr ist
Toleranz	wie gut jemand eine Substanz verträgt
antioxidative	Zellen vor Schäden schützend
entzündungshemmende	Entzündungen verringernd
neuroprotektive	Gehirn oder Nerven schützend
Mäßigung	eine ausgewogene Menge ohne Übermaß

Lückentext zum Hörverstehen

Eine große _____ deutet darauf hin, dass _____ in Maßen mit besserer psychischer _____ verbunden sein kann. Die _____ begleiteten 461.586 Erwachsene aus der UK Biobank über einen Median von 13,4 Jahren. Zu Beginn hatten die _____ keine psychischen _____. Das Team verglich den Kaffeekonsum mit späteren Fällen von _____, _____ und anderen stressbezogenen Problemen.

Die Ergebnisse zeigten ein J-förmiges _____. Menschen, die etwa 2 bis 3 _____ pro Tag tranken, hatten das geringste _____, _____ oder _____ zu _____. Menschen ohne _____ hatten ein höheres _____ als moderate Kaffeetrinker. Ein sehr hoher Konsum war weniger günstig. 5 oder mehr _____ pro Tag waren mit einem höheren _____ für psychische _____ verbunden.

Das _____ war bei _____, _____ und entkoffeiniertem _____ ähnlich. Die _____ glauben, dass _____ im _____ diese Ergebnisse mit erklären könnten. Frühere Forschung legt nahe, dass diese _____, _____ und _____ Wirkungen haben können, was Hirnwege unterstützen könnte, die mit Stimmung zusammenhängen.

Trotzdem war dies eine Beobachtungsstudie. Das bedeutet, dass sie eine _____ zeigt, aber keinen _____ dafür liefert, dass _____ oder _____ direkt verhindert. Auch andere Faktoren wie Schlaf, _____ oder persönliche Koffein-_____ können wichtig sein. Experten sagen, die sicherste Schlussfolgerung sei _____. Für viele Erwachsene können 2 bis 3 _____ am Tag eine vernünftige Menge sein, während Menschen mit Angstgefühlen oder schlechtem Schlaf davon profitieren könnten, weniger zu trinken.

Quiz zur Wortschatzwiederholung

1. Wie viele Menschen wurden in dieser großen Studie untersucht?
2. Welche Art von Muster fanden die Forschenden zwischen Kaffeekonsum und psychischem Risiko?
3. Welche Kaffeemenge war mit dem niedrigsten Risiko für Angst und Depression verbunden?
4. Änderten sich die Ergebnisse je nach Kaffeearte?
5. Warum sagen die Forschenden, dass die Ergebnisse eine Assoziation und keinen Beweis zeigen?

Diskussionsfragen

- ? Trinkst du Kaffee oder ein anderes koffeinhaltiges Getränk? Welche Wirkung hat es auf dich?
- ? Warum ist Mäßigung bei Gesundheitsempfehlungen wichtig?
- ? Welche anderen täglichen Gewohnheiten könnten eine gute psychische Gesundheit unterstützen?
- ? Wie sollte man Studienergebnisse nutzen, wenn sie keine Ursache und Wirkung beweisen?

Try this article in other languages and difficulties:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner)