

legal



Koffein ist ein in Kaffeebohnen (*Coffea arabica*), Tee-, Mateblättern, Kolanüssen und Guaranapaste vorkommender psychoaktiv wirkender Inhaltsstoff, der in vielen Getränken (z. B. Cola, Kaffee, Energydrinks) enthalten ist. Auch in Kakao oder Schokolade ist Koffein enthalten. Pur ist Koffein ein weißes, geruchsneutrales Pulver und hochgradig giftig.

Aufnahme / Wirkungsdauer

Koffein wird meist oral in Form eines Getränks oder in Pillenform (Koffeintabletten) eingenommen.

Nach der Einnahme beginnt die Wirkung je nach körperlicher Verfassung der Konsumentin/ des Konsumenten innerhalb von zehn Minuten bis einer Stunde. Sie dauert durchschnittlich zwei bis drei Stunden an. Bei Menschen, die nicht an Koffein gewöhnt sind, kann die Wirkung auch länger anhalten.

Die im Handel befindlichen Energy-Drinks enthalten auf 100 ml rund 30 bis 35 mg Koffein. Eine Dose enthält ca. 60 bis 80 mg Koffein, das entspricht ca. zwei Tassen Kaffee. Zusätze in den Drinks verzögern den Abbau des Koffeins.

Wirkung / Rausch

Koffein wirkt **anregend**, konzentrationssteigernd, vertreibt Müdigkeitserscheinungen und leichte Kopfschmerzen, muntert auf und erzeugt in höheren Dosen euphorische Stimmungen, führt aber auch zu unten beschriebenen Nebenwirkungen.



Körperliche Wirkungen / Risiken

Bei hoher Koffein-Dosis kann es zu Herzrasen, erhöhtem Blutdruck, gesteigerter Nervosität, Händezittern und Harndrang kommen. Koffein stimuliert die Darmtätigkeit und entzieht dem Körper Wasser.

Langzeitfolgen

Mäßigem Kaffeekonsum werden positive Effekte zugeschrieben. So soll er das Kurzzeitgedächtnis fördern und das Risiko an Gallensteinen oder an Parkinson zu erkranken verringern.

Bei **übermäßigem Kaffeekonsum** (mehr als 8 Tassen Kaffee täglich) besteht die Gefahr einer **körperlichen Abhängigkeit**. Entzugserscheinungen in Form von Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit treten auf. Ebenso sind Durchfall, unkontrollierte Bewegungen und Angstzustände zu beobachten. Neueren Erkenntnissen zufolge, soll übermäßiger Kaffeekonsum die Gefahr für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.