



Kaffee, Cola oder Energy-Drink: Koffein ist die weltweit am meisten konsumierte psychoaktive Substanz. Forschende der Universität Basel zeigen nun in einer Studie, dass die regelmässige Koffeinzufuhr die graue Substanz des Gehirns verändert. Der Effekt scheint aber temporär.

Besonders deutlich war der Unterschied im rechten medialen Temporallappen des Gehirns, inklusive des Hippocampus, einer Hirnregion, die zentral für die Gedächtniskonsolidierung ist. «Unsere Ergebnisse bedeuten nicht zwingend, dass Koffeinkonsum negative Auswirkungen auf das Gehirn hat», betont Reichert, «aber offensichtlich verändert der alltägliche Koffeinkonsum unsere kognitive Hardware, was zumindest Anlass für weitere Studien geben sollte.» Die Gesundheitseffekte von Koffein seien bisher hauptsächlich in Patientenstudien untersucht worden, über die Auswirkungen auf Gesunde gebe es noch Forschungsbedarf.

Lesen Sie hier weiter:

[Regelmässiger Koffeinkonsum verändert Hirnstrukturen | Universität Basel \(unibas.ch\)](#)

Originalpublikation

Yu-Shiuan Lin, Janine Weibel, Hans-Peter Landolt, Francesco Santini, Martin Meyer, Julia Brunmair, Samuel M. Meier-Menches, Christopher Gerner, Stefan Borgwardt, Christian Cajochen, Carolin Reichert

[Daily Caffeine Intake Induces Concentration-Dependent Medial Temporal Plasticity in](#)

[Humans: A multimodal double-blind randomized-controlled trial](#)

Cerebral Cortex (2021), doi: 10.1093/cercor/bhab005