

Eine neue Metastudie, gestern veröffentlicht im «British Medical Journal», sichtet eine Reihe von positiven Effekten des Kaffeekonsums. Die ideale Menge liegt wohl bei 3 Tassen pro Tag.

So scheint Kaffee einen gewissen Schutz gegen Krebs zu bieten: Laut den durchstöberten Daten ist das Risiko tiefer, dass man an

- Prostatakrebs
- Endometriumkrebs
- Hautkrebs
- Leberkrebs erkrankt.

Fazit der wissenschaftlichen Arbeit:

Der Kaffeekonsum scheint innerhalb der gewohnten Aufnahmemengen im Allgemeinen sicher zu sein, wobei zusammenfassende Schätzungen für drei bis vier Tassen pro Tag die grösste Risikoreduktion für verschiedene Gesundheitsresultate angeben und eher der Gesundheit als dem Schaden zugute kommen. Robuste randomisierte kontrollierte Studien sind notwendig, um zu verstehen, ob die beobachteten Assoziationen kausal sind. Es ist wichtig, dass ausserhalb der Schwangerschaft vorhandene Beweise darauf hindeuten, dass Kaffee als eine Intervention ohne signifikantes Risiko einer Schädigung getestet werden könnte. Frauen mit erhöhtem Frakturrisiko sollten möglicherweise ausgeschlossen werden.

Nachzulesen: <http://www.bmj.com/content/359/bmj.j5024>

Klartext: Kaffee ist nicht so gesund, wie wir das gerne hätten. Wenn Kaffee so gesund wäre, könnten Schwangere ohne Probleme Kaffee trinken. Und die Aussagen von dieser Meta-Analyse wären auch klipp und klar.

Die WHO hat jahrelang gesagt, dass Kaffee nicht gesund sei. Das hat sie abgeändert in alle Getränke, die wir über 65 Grad warm trinken seien krebsfördernd. Sie sehen auch hier Wischiwaschi-Aussagen.

Bei Leberzirrhose und Leberkrebs sind Kaffeeeinläufe (Darm) empfehlenswert oder halt noch einfacher, eine absolut gesunde Ernährung, die die Leber nicht mehr belastet. Der Kaffee hat 100 verschiedene Säuren (nicht optimal für unseren Körper) plus Koffein. Koffein kann Kopfschmerzen lindern.

Wenn Sie nicht auf Kaffee verzichten wollen, trinken Sie ihn nach einer Hauptmahlzeit.

Nicht am Morgen früh. Am Morgen früh gerät der Körper mit Kaffee in einen «Kriegszustand»! Die Bluthirnschranke geht zu, dass kein Kaffee in den Kopf kommt. Doch diese Bluthirnschranke wird mit unserem täglichen Elektrosmog löchrig.