

DER LANDARZT



DR. KI KOMMT

VON DR. THOMAS ASSMANN

Ich weiß gar nicht, ob ich Ihnen das schon einmal gesagt habe, aber ich bekomme immer wieder Briefe von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser – und darüber freue ich mich jedes Mal. Es ist einfach wertvoll, zu erfahren, wie meine Meinung bei Ihnen ankommt, was Sie bewegt, wie Sie auf Ärzte schauen und auf unser Gesundheitssystem.

Ein wichtiges Thema bei den Leserzuschriften zu meiner Kolonne ist immer wieder die Künstliche Intelligenz in der Medizin und der menschliche Umgang miteinander. Gerade älteren Patienten fehlt zunehmend bei jungen Ärzten das „Miteinandersprechen“. Ich kann das gut verstehen. Mir fehlt das auch manchmal. Die Medizin hat sich verändert, die Arbeitsweisen haben sich verändert. Wir müssen da noch einen richtigen Mittelweg finden.

Erst einmal, damit kein Missverständnis entsteht: Ich bin ein großer Freund der natürlichen Intelligenz, also der des Menschen, aber ich schätze auch die modernen Techniken, insbesondere die KI. Ein Beispiel: Es gibt fast 20.000 Krankheiten; ein guter Internist kennt aber nur 200 bis 300 Krankheitsbilder aus dem Kopf. Und meist sind das die gängigen.

Die Künstliche Intelligenz kann zum Beispiel einen wichtigen Beitrag zur Erkennung seltener Erkrankungen liefern, indem die KI Symptome genannt bekommt und dann Vorschläge für eine mögliche Diagnose macht. Das kann eine gute Ergänzung zur menschlichen Intelligenz sein.

Aber das Wichtigste ist und bleibt die natürliche Intelligenz des Menschen, die alle Dinge unter einen Hut bringt. Der Mensch ist einfach viel mehr als „nur“ Kenner von Symptomen und Laborwerten. Deswegen spricht man auch von Heilkunst. Das führt uns aber zu einem weiteren Problem, das viele Leserzuschriften aufgreifen.

Bei all der Technik, die Ärzten zur Verfügung steht, scheinen heute manches Mal die Grundtechniken ärztlicher Kunst nicht immer genügend gelehrt und angewendet zu werden. Was ich meine, ist eigentlich ganz einfach: auf den Patienten zugehen, ihm zuhören, ihn körperlich untersuchen und ihn berühren. Das ist es, was den Arztberuf ausmacht. Wenn man das macht, erfährt man viel, was keine KI weiß.

Die körperliche Untersuchung und das Gespräch sind eigentlich die zentralen Aufgaben des Arztes; sie sind eine direkte Zuwendung und bauen eine direkte Beziehung zum Patienten auf.

KI ist hilfreich und wird in Zukunft immer wichtiger; das darf aber nicht dazu führen, dass die zentralen Elemente der Heilkunst vernachlässigt werden. Künstliche Intelligenz ist nur ein Tool!

Leider aber wird es als ein solches oft nicht mehr angewendet; gerade die jüngere Generation, die in all diesen Dingen ohnehin fitter und schneller ist, macht sich immer weniger die Mühe, selbst nachzudenken, zwischen den Zeilen zu denken, manchmal auch um die Ecke. Stattdessen höre ich immer häufiger, da frage ich mal die KI. Da wird nicht mal mehr gegoogelt. Wie gesagt, mir sind die Vorteile dieser Entwicklung durchaus bewusst, sein eigenes Hirn muss man aber noch benutzen.

Ich glaube, liebe Leserinnen und Leser, Künstliche Intelligenz wird uns nicht retten. Bildung und natürliche Intelligenz müssen schon dazukommen, sonst wird die Zukunft nicht lustig!

Ihren allen wünsche ich nun ein schönes und hoffentlich sonniges Wochenende und dann eine Woche, in der Sie ab und zu selbst noch mal über Probleme nachdenken. Ach, und Sie sehen: Ich lese jeden Ihrer Briefe und nehme ernst, was Sie schreiben.

Es grüßt Sie herzlichst aus dem Oberbergischen – Ihr Landarzt

Dr. Thomas Abmann, 63 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Manches Mal hat man das Gefühl, es gibt in unseren Breiten eine Art Urvertrauen in dieses koffeinhaltige Getränk: Es hilft gegen Ermüdung, erleichtert uns die Kommunikation, und mancher wähnt sogar, er könne mit jeder Menge Restalkohol hinter Steuer – wenn er nur einen „starken Kaffee“ hatte! (Vorsicht – das ist nämlich ein gefährlicher Mythos.)

Dass Kaffee so positiv bewertet wird, ist nicht immer so gewesen. Bis vor etwa zehn Jahren stand der Kaffee ernährungs- und gesundheitstechnisch eher in der Ecke: Er entziehe dem Körper Wasser und Elektrolyte, er mache zitterig und schädige das Herz, so hieß es gerne.

Das ist inzwischen ganz anders – Deutschlands Muntermacher Nummer eins ist Kult. Das Berufsbild des Baristas verkörpert die Zubereitung zur Kunst der tausend Geheimnisse. Man brüht heute nicht mehr nur einfach, sondern tut dies mit möglichst ingenieurechnischen Kenntnissen – über Bohne, Röstung oder Mahlgrad.

Genau genommen wurde der Kaffee schon von Tieren getestet, noch ehe Menschen überhaupt Witterung davon aufnahmen: Hartnäckig hält sich die Legende, ein Ziegenhirte im heutigen Äthiopien habe um das neunte Jahrhundert herum bemerkt, wie seine Tiere nach dem Knabbern an roten Früchten eines Strauchs für Stunden völlig aus dem Häuschen waren; andere Ziegen, diesbezüglich abstinent, bewiesen weniger Kondition.

Mittlerweile bauen über 70 Länder Kaffee an. Weltweit kennen wir mehr als 120 Kaffeesorten, wirtschaftlich relevant sind nur sehr wenige, die Vielfalt der Aromen ist beeindruckend. Von allen Sorten aber spielen ganze zwei, die sich in 99 Prozent aller Produkte finden, eine bedeutende Rolle: Arabica, mit rund 60 bis 70 Prozent der Weltproduktion auf Platz eins, stammt vorwiegend aus Brasilien, Kolumbien und Äthiopien. Der Geschmack von Arabica ist mild-aromatisch und wird als komplex mit fruchtigen, schokoladigen, süßen und feineren Nuancen beschrieben. Der Koffeingehalt liegt mit etwa 1,2 bis 1,5 Prozent niedriger als bei dem Hauptkonkurrenten Robusta. Dieser kommt mit etwa 30 bis 40 Prozent auf Platz zwei, stammt vorwiegend aus Vietnam, Indonesien, Brasilien und westafrikanischen Ländern und ist gegen Hitze und Feuchtigkeit besser gewappnet. Der Geschmack ist kräftiger, erdiger und bitterer. Robusta enthält mit etwa 2 bis 2,7 Prozent fast doppelt so viel Koffein und wird deshalb gern für Espresso-Mischungen verwendet.

Lange kam Kaffee bei uns vor allem in zwei Formen auf den Tisch – mit reichlich aufgeschäumter Milch oder als schwarze Plörre, gern noch mit Kondensmilch oder Zucker. Heute gibt es langsames Filtern wie zu Omas Zeiten, kalten Kaffee unter dem Trendnamen „Cold Brew“, dazu kommen exotische Sorten, die ganz unterschiedlich und teils mehrfach aufgebrüht werden, von der Optik manchmal eher an Tee erinnern und mit komplexen Aromen überraschen.

So weit die gesellschaftliche Wahrnehmung von Kaffee heute. Kommen wir zu seiner gesundheitlichen Wirkung.

Kaffee enthält Koffein und zahlreiche bioaktive Substanzen. Studien zeigen, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko für Typ-2-Diabetes senkt sowie für bestimmte Krebsarten, darunter Gebärmutter-, Leber-, Darm-, Mund- und Rachenkrebs, fortgeschrittenen Prostatakrebs und Melanom. Zudem scheint er neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer vorzubeugen. Vermutet wird, dass Antioxidantien im Kaffee Zellen vor Schäden schützen und entzündungshemmend wirken. Darüber hinaus könnten sie die Blut-Hirn-Schranke stärken und positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System entfalten. Mehrere Studien legen nahe, dass moderater Kaffeekonsum das Risiko für koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz und Schlaganfälle senkt.

Bei empfindlichem Magen oder Reizdarm ist Espresso oft besser verträglich als Filterkaffee, da er durch das spezielle Röstverfahren weniger Säure enthält, zusätzlich spielt die kürzere Extraktionszeit eine Rolle.

Der Konsum von bis zu 400 Milligramm Koffein pro Tag – das sind etwa drei bis vier Tassen Kaffee oder fünf bis sechs Espresso – wird von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit für gesunde Erwachsene als sicher eingestuft. Für Schwangere gilt die Hälfte, also maximal 200 Milligramm täglich.

Kaffee an sich ist kalorienarm. Erst Zucker, Sirup, Eis, Milch oder Sahne machen ihn zur Kalorienbombe: Ein süßer Latte macchiato mit Kuhmilch bringt rund 228 Kalorien, ungesüßter schwarzer Kaffee gerade einmal zwei Kalorien.

Die wachmachende Wirkung von schwarzem Kaffee hält etwa vier Stunden an. Durch etwas Fett wie von einem Schuss Milch könnte dieser Effekt womöglich verlängert werden. Kurzfristig steigt der Blutdruck, er normalisiert sich aber rasch wieder. Wer regelmäßig Kaffee trinkt, trocknet nicht aus, da sich der

Wie viel Kaffee darf ich trinken?

Die eine Tasse am Morgen ist für viele unentbehrlich, aber dürfen es auch mehrere am Tag sein? *Yael Adler* über unser liebstes Getränk – und wieso es heute als wahres Wundermittel gilt.

Körper an die harntreibende Wirkung des Koffeins anpasst. Kaffee kann den Appetit leicht zügeln und den Grundumsatz erhöhen, was beim Gewichtserhalt helfen kann.

Auch die Knochen profitieren offenbar von moderatem Konsum. Lange galt Kaffee als Calciumräuber, weil Koffein die Calciumausscheidung erhöht. Bei ausgewogenem Konsum und ausreichender sonstiger Calciumzufuhr hat er diesen Ruf jedoch verloren.

In der Schwangerschaft ist hoher Kaffeekonsum zu vermeiden, da Koffein das Risiko für Fehlgeburten, Frühgeburten und niedriges Geburtsgewicht erhöhen kann. Interessanterweise entwickelt ein Teil der Schwangeren spontan eine Aversion gegen Kaffee.

Ein weiterer bekannter Effekt des Koffeins: Es verlängert die Einschlafzeit und verschlechtert die Schlafqualität, da es die Wirkung von Adenosin blockiert – jenem Botenstoff, der Müdigkeit signalisiert. Dieser Mechanismus wird zugleich als möglicher Schutzfaktor vor Demenz diskutiert. Schlafprobleme tre-

erregend gilt. Es entsteht bei der Röstung durch die Reaktion von Zucker und Eiweiß und wird im Körper zu Glycidamid umgewandelt, das DNA schädigen kann. Dunkle Röstungen enthalten geringere Mengen, da Acrylamid bei längerer Röstung wieder abgebaut wird. Zudem sind dunkle Röstungen oft besser verträglich, da Säuren reduziert werden. Löslicher Kaffee und Kaffeeersatzprodukte wie Getreidekaffee können höhere Acrylamidwerte enthalten, da sie stärker verarbeitet sind.

Kaffee kann über das enthaltene Koffein die Wirkung mancher Medikamente beeinflussen, weil Koffein und einige Arzneimittel über dasselbe Leberenzym abgebaut werden. Dadurch kann es je nach Medikament dazu kommen, dass Koffein langsamer reduziert wird und stärker wirkt (zum Beispiel mit Herzklappen, Unruhe oder Schlafproblemen) oder dass sich umgekehrt die Medikamentenwirkung verändert. Das ist zum Beispiel bei bestimmten Antibiotika wie Ciprofloxacin (ein Antibiotikum gegen bakterielle Infektionen, etwa Harnwegsinfekte), bei

paratur unterstützt und laut Studien mit einem geringeren Risiko für bestimmte Krebsarten assoziiert sein könnte.

Spannend ist auch die Kombination von grünem Tee mit Melatonin: Beide wirken antioxidativ und entzündungshemmend, ihre Effekte können sich synergistisch ergänzen. Eine wichtige Rolle spielt hier L-Theanin, eine Aminosäure im grünen Tee, die beruhigend wirkt, Stress reduziert, die Konzentration fördert und die stimulierende Wirkung des Koffeins abmildert – der Grund für das „wache, aber entspannte“ Gefühl nach dem Genuss von grünem Tee.

Die Vielfalt an Grüntee-Sorten ist enorm – über 1500 sind bekannt. Beliebte sind unter anderem Sencha, Gyokuro, Bancha, Kabusecha, Tencha und Tamaryokucha. Sie werden entweder japanisch durch Dämpfen oder chinesisch durch Pfannenröstung verarbeitet. Gedämpfter Tee erhält Catechine, EGCG, Vitamin C und Chlorophyll, geröstete Tees sind herber, enthalten aber ebenfalls antioxidativ wirksame Verbindungen.

Beim Aufgießen sollte die Wassertemperatur 70 bis 80 Grad nicht überschreiten. Matcha ist eine Sonderform: Durch Beschattung steigt der Chlorophyll- und Catechingehalt, das ganze Blatt wird als Pulver konsumiert. Zwei Tassen Matcha liefern 150 bis 200 Milligramm Catechine, klassischer grüner Tee etwa 50 bis 100 Milligramm pro Tasse – vier bis sechs Tassen pro Tag sind daher gut möglich.

Also egal ob Kaffee oder Tee – gönnen Sie sich in jedem Fall von Zeit zu Zeit eine kurze Pause damit.



Ob schwarz oder mit ein wenig Fett in Form von Milch: Kaffee macht wach. Und durchaus gesund. Foto Getty

ten vor allem bei Menschen auf, die Koffein genetisch langsamer abbauen. Für sie ist koffeinfreier Kaffee am Nachmittag die bessere Wahl. Mit oder ohne Koffein – Kaffee ist eine wertvolle Quelle für lösliche Ballaststoffe. Zwei Tassen können mitunter so viel davon liefern wie eine kleine Banane. Das Ziel unserer täglichen Ernährung sollte sein, für mehr gesunde Langlebigkeit mindestens 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu schaffen. Kaffee darf also in die Liste der wertvollen pflanzlichen Lebensmittel aufgenommen werden.

Neben Koffein enthält Kaffee auch Diterpene wie Cafestol und Kahweol. Diese besitzen potentiell krebshemmende Eigenschaften, können aber in relevant hohen Mengen den LDL-Cholesterinspiegel geringfügig erhöhen. Sie finden sich vor allem in ungefiltertem Kaffee wie French Press oder türkischem Kaffee. Gefilterter Kaffee enthält davon nur geringe Mengen und gilt daher als cholesterinfreundlicher. Wirklich relevante Cholesterinerhöher sind vor allem gesättigte Fettsäuren und Transfette; Zucker, Weizenmehl und Fruktose wirken ebenfalls negativ indirekt über Stoffwechselveränderungen. Ein doppelter Espresso nach dem Essen hat keinen relevanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Eine problematische Substanz ist das Acrylamid, das als wahrscheinlicher Krebs-

Atemwegsmedikamenten wie Theophyllin (bei Asthma oder COPD/chronischer Bronchitis) oder bei einigen Psychopharmaka wie Clozapin (bei schweren psychischen Erkrankungen) relevant; auch bei manchen Blutdruckmitteln kann Koffein den Puls oder Blutdruck merklich beeinflussen. Im Zweifel ist eine kurze Rücksprache mit dem Hausarzt oder in der Apotheke sinnvoll.

Wer empfindlich auf Koffein reagiert, ist mit schwarzem oder grünem Tee gut beraten. Koffein und Tein sind chemisch identisch – der Unterschied liegt in der Aufnahme. Die Wirkung hängt von Ziehzeit und Gerbstoffgehalt ab: Kurze Ziehzeiten wirken anregend, längere führen zu langsamerer, sanfterer Stimulation.

Grüner Tee enthält besonders viele Polyphenole, die antioxidativ wirken, Zellen schützen und die Hautgesundheit fördern. Zusätzlich liefert er Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium und Zink. Er unterstützt die Herzgesundheit, verbessert die Gefäßelastizität, wirkt positiv auf den Stoffwechsel und hilft bei der Gewichtskontrolle. Im Mund wirkt er antibakteriell und kann Karies vorbeugen. In der Haut unterstützt er UV-Schutz und Regeneration und verbessert kognitive Funktionen.

Besonders relevant ist EGCG, ein Hauptbestandteil des grünen Tees, der entzündungshemmend wirkt, DNA-Re-

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR



Haben Sie auch eine Frage?

Wollen Sie schon immer etwas von einem Arzt wissen, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin sowie Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beantwortet Frau Dr. Adler regelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolonne geht es um Ernährung im Alter; wenn Sie Fragen dazu haben, senden Sie diese bitte bis zum 26.04.26 an: sagensiemal@faz.de.