
Weniger Depressionen dank Kaffee

k -- Lucas M, Mirzaei F, Pan A et al. Coffee, caffeine, and risk of depression among women. Arch Intern Med 2011 (26. September); 171: 1571-8

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin Peter Ritzmann

Koffein ist die am häufigsten verwendete psychoaktive Substanz weltweit. Ungefähr 80% davon werden in der Form von Kaffee konsumiert. Somit liegt es auf der Hand, die Auswirkungen des Kaffeekonsums auf psychische Erkrankungen zu untersuchen. Von 50'739 über 10 Jahre beobachteten amerikanischen Frauen, litten diejenigen mit höherem Kaffeekonsum seltener unter Depressionen. Wenn Frauen, die nur selten Kaffee tranken, mit denjenigen verglichen wurden, die vier oder mehr Tassen im Tag konsumierten, betrug das relative Risiko für das Auftreten einer Depression 0,80 (95% CI 0,64-0,99). Dass für die konsumierte Koffeinmenge derselbe Zusammenhang gezeigt werden konnte, nicht aber für den Konsum von koffeinfreiem Kaffee, spricht dafür, dass das Koffein dafür verantwortlich ist. Nicht ganz dazu passen mag, dass für Tee und andere koffeinhaltige Getränke keine entsprechende Wirkung nachgewiesen werden konnte – möglicherweise liegt dies daran, dass eine Population untersucht wurde, die den überwiegenden Anteil an Koffein in Form von Kaffee konsumiert.