

**NUR ZUR VERWENDUNG IM WETTBEWERB. DER TEXT DARF NICHT GEÜBT WERDEN!**

**Für zeilengleiches Abschreiben: Schriftart Courier New, 12 Punkt, links und rechts jeweils 2,5 cm Rand (61 Zeichen pro Zeile).**

Als Naturprodukt enthält Kaffee eine Vielzahl von Inhaltsstoffen. Manche sorgen für das charakteristische würzige Aroma, andere sind für die zahlreichen Wirkungen verantwortlich. Die bekannteste Substanz ist sicherlich das Koffein, das in vielerlei Hinsicht auf den menschlichen Körper

wirkt: Es regt die Herz- und Muskeltätigkeit an. Außerdem erweitert Koffein die Bronchien und Blutgefäße und fördert die Verdauung. Wie schnell, stark und lange das Koffein wirkt, hängt von Alter und Körpergewicht sowie vom momentanen Gesundheitszustand und der genetischen Veranlagung

ab. Koffein erhöht die geistige Leistungsbereitschaft, es macht wacher, steigert die Aufmerksamkeit sowie das Konzentrationsvermögen und kann die Stimmung aufhellen. Kaffee wird mit Vorliebe am Morgen konsumiert um den Kreislauf anzuregen. Für viele ist der regelmäßige morgendliche Koffein-Kick

durch ein oder zwei Tassen Kaffee somit der Einstieg in einen erfolgreichen Tag. Zudem kann Kaffee auch die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen. Untersuchungen zeigten, dass lebenslanger Kaffeekonsum den altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit verringern kann.

**Nach: Kaffee - Wirkungen auf die Gesundheit, Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz e. V. Marburg**