

Kaffee und Tee

Möglicher Schutz vor Demenz

Zwei grosse US-Studien deuten darauf hin, dass moderater Konsum von koffeinhaltigem Kaffee und Tee das Demenzrisiko senken und die geistige Leistungsfähigkeit fördern kann. Über bis zu 43 Jahre hinweg wurden 86 606 Frauen aus der Nurses' Health Study und 45 215 Männer aus der Health Professionals Follow-up Study beobachtet. Das mittlere Alter zu Beginn des Beobachtungszeitraums lag bei rund 46 Jahren.



(Foto: EyeEm Mobile GmbH/istock)

In dieser Zeit traten 11 033 neue Demenzfälle auf. Teilnehmer mit dem höchsten Kaffeekonsum hatten im Vergleich zu denen mit dem niedrigsten Konsum ein um 18% geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken (Hazard Ratio 0,82). Auch subjektive Beschwerden über nachlassende geistige Fähigkeiten traten seltener auf (Prävalenzratio 0,85). In der Nurses' Health Study schnitten Vieltrinker von Kaffee zudem bei kognitiven Tests besser ab, etwa bei einem strukturierten Telefoninterview zur Abfrage des kognitiven Status (TICS). Der globale Kognitionswert war ebenfalls höher, jedoch nicht statistisch signifikant.

Ähnliche Effekte zeigten sich beim Teekonsum. Entkoffeinierter Kaffee hingegen beeinflusste weder das Demenzrisiko noch die geistige Leistungsfähigkeit. Dosis-Wirkungs-Analysen ergaben, dass die stärksten Effekte bei moderatem Konsum lagen – etwa bei 2–3 Tassen koffeinhaltigen Kaffees oder 1–2 Tassen Tee täglich.

Die Langzeitdaten unterstreichen, dass moderater Konsum koffeinhaltiger Getränke Teil eines gesunden Lebensstils sein und das Risiko für geistigen Abbau im Alter verringern könnte. Zwar erlauben die Ergebnisse keine kausalen Schlüsse, doch liefern sie wertvolle Hinweise für die Prävention, besonders bei Menschen mit erhöhtem Demenzrisiko. **Mü □**

Zur Originalpublikation: Zhang Y et al.: Coffee and Tea Intake, Dementia Risk, and Cognitive Function. JAMA. Published online February 9, 2026. doi:10.1001/jama.2025.27259