

Leben Kaffee-Trinker wirklich länger?

Foto: Adobe Stock

Björn und Sören Christensen

Ein Mathematiker ist eine Maschine, die Kaffee in Mathematische Theoreme umwandelt.“ Dieses Zitat geht auf Paul Erds, einen der bedeutendsten Mathematiker des 20. Jahrhunderts, zurück, der selbst ein begeisterter Kaffeekonsument war. Diese Leidenschaft teilt er mit vielen seiner Kolleginnen und Kollegen, unter anderem auch den Autoren dieser Kolumne. Da freut es uns natürlich ganz besonders, in den Medien Schlagzeilen wie die folgenden zu lesen: „Kaffeetrinker leben länger“ oder auch „Kaffee senkt Sterberisiko um fast ein Drittel“.



Hintergrund dieser Meldungen ist aktuell eine Studie, die kürzlich in der Fachzeitschrift „Annals of Internal Medicine“ veröffentlicht wurde. Sie besagt, dass der Konsum von moderaten Mengen (1,5 bis 3,5 Tassen) Kaffee pro Tag das Sterberisiko senkt, und zwar um mehr als 25 Prozent bezogen auf den Studienzeitraum von sieben Jahren. Wurde der Kaffee gesüßt, verringerte sich dieser Effekt etwas, blieb aber weiterhin bestehen.

Wenn eine wissenschaftliche Studie die eigenen Vorlieben als besonders gesund bezeichnet, ist dies natürlich ein Grund zur Freude. Allerdings lohnt sich hier ein zweiter Blick: In wirklich verlässlichen medizinischen Studien teilt man die Probanden zufällig in zwei Gruppen ein, die dann etwa unterschiedliche Medikamente – oder im Beispiel Kaffee – erhalten. Das wurde hier natürlich nicht gemacht – wer lässt sich auch schon den eigenen Kaffeekonsum durch eine Studie vorschreiben.

Es wurden zu wenige Faktoren berücksichtigt

Die Schlagzeilen basieren also auf einer Beobachtungsstudie, bei der Teilnehmer Angaben zu ihren Kaffeegewohnheiten und einigen anderen Aspekten ihres Lebenswandels gemacht haben. Bei diesem Vorgehen gibt es aber ein grundsätzliches Problem. Das Sterberisiko hängt nämlich von vielen weiteren Faktoren ab, etwa von unserer Ernährung und unserer Bewegung im Alltag.

Zwar versucht man diese Faktoren bei der Analyse mit zu berücksichtigen, dies gelingt aber stets nur sehr eingeschränkt. Es kann also durchaus sein, dass die Kaffeetrinker in dieser Studie einfach sonstige Verhaltensweisen teilen, die zu einem längeren Leben führen. Der Kaffee geht dann vielleicht nur mit einer gesünderen Lebensweise einher und ist nicht die Ursache für ein gesundes Leben.

Wir werden in jedem Fall weiterhin beim Schreiben dieser Kolumne oft einen Kaffee genießen. Wenn Sie diese Passion nicht teilen, liefert die aktuelle Studie aber auch keinen Grund, jetzt aus gesundheitlichen Gründen mit dem Kaffeetrinken zu beginnen.



Björn Christensen ist Professor für Statistik und Mathematik an der FH Kiel. **Sören Christensen** ist Professor für Stochastik an der Christian-Albrechts-Universität Kiel.

