

Koffein im Alltag

1. Gehalte in Lebens- und Genussmitteln

Produkte mit natürlichem Coffeingehalt:

- * Eine Tasse Kaffee (150 ml aus 4 g Kaffeebohnen) enthält etwa 40 bis 120 mg.[13]
- * Eine kleine Tasse Espresso (30 ml) etwa 40 mg Coffein.
- * Eine Tasse Schwarztee kann je nach Zubereitungsart bis zu 50 mg enthalten, in Normalfall enthält eine Tasse Tee aus 1 g Teeblättern 20–40 mg.[13] In 100 g trockenen Teeblättern ist mehr Coffein enthalten als in der gleichen Menge gerösteter Kaffeebohnen.
- * Guaraná enthält 40 bis 90 mg Coffein pro 1 g in der Trockenmasse.
- * Selbst Kakao enthält mit ungefähr 6 mg pro Tasse ein wenig Coffein, aber hauptsächlich Theobromin.
- * In Schokolade findet sich Coffein (Vollmilchschokolade etwa 15 mg/100 g, Bitterschokolade bis zu 90 mg/100 g)[37] neben Theobromin und anderen anregenden Substanzen.

Den folgenden Produkten wird üblicherweise synthetisch erzeugtes Coffein beigemischt. Teilweise wird aber auch natürliches Coffein, gewonnen bei der Kaffee-Entkoffeinierung, verwendet. Besonders sogenannten Wellness-Produkten wird häufig natürliches Coffein als Guaraná-Extrakt zugesetzt.

- * Energy-Drinks wie „Red Bull“ (etwa 32 mg/100 ml), Lipovitan (etwa 50 mg/100 ml) oder Powersirup (etwa 68 mg/100 ml).
- * „Club-Mate“ (20 mg/100 ml)
- * Cola-Getränke (mit 6–25 mg/100 ml) (früher mit natürlichem Coffein aus der Kolanuss) „Coca Cola“ und „Pepsi Cola“: 10 mg/100 ml, „Afri-Cola“ u.ä.: 25 mg/100 ml (in Cola sind maximal 25 mg/100 ml zugelassen)
- * Kaffee-Bonbons (etwa 80 bis 500 mg Coffein pro 100 g, etwa 3,3 bis 8 mg Coffein pro Bonbon).
- * Coffeinhaltige Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure oder Paracetamol oder beiden enthalten jeweils 50 mg Coffein pro Einzeldosis.
- * „Scho-Ka-Kola“ (Energie-Schokolade, Gubor Feinste Schokolade GmbH) enthält 200 mg/100 g natürliches Coffein aus Kakao, Kaffee und Kolanuss-Extrakt.
 - * Foosh Pfefferminze Energiebonbons enthalten 100 mg<ref>"Caffeine in Mints Chocolate Gum and Pills", Energy Fiend, 2006 [1]</ref> Coffein pro Bonbon
 - Cola-Getränke (mit 6–25 mg/100 ml) (früher mit natürlichem Koffein aus der Kolanuss) Coca Cola und Pepsi Cola: 10 mg/100 ml, Afri-Cola und Premium-Cola: 25 mg/100 ml (in Cola sind maximal 25 mg/100 ml zugelassen)
 - Storm H2O + Coffein enthält pro 500 ml PET-Flasche 85 mg Koffein.
 - Eine Tablette „Aspirin forte“ enthält 50 mg Koffein, normales Aspirin enthält kein Koffein.
 - Koffeintabletten enthalten meistens 100 bis 200 mg Koffein
 - Airwaves Active enthalten pro Dragee 5 mg Koffein.
 - Powerbar Energieriegel (verschiedene Sorten: 65gr caffeinated) enthält je 50mg Koffein
 - Koffein-Natriumsalicylat, ein Salz des Koffeins, das dessen Löslichkeit erhöht, wurde früher als Kreislauf- und Atemstimulans und Diuretikum verwendet.
 - "Pure Cofain 699" Koffein Drink enthält 699 mg Koffein pro Liter

2. Hauptwirkungen des Koffeins

Koffein ist weltweit die am häufigsten konsumierte pharmakologisch aktive Substanz. Die Hauptwirkungen des Koffeins sind:

- Anregung des Zentralnervensystems
- Erhöhung der Herztätigkeit, Pulssteigerung
- Erhöhung des Blutdrucks <ref> Julien, Robert M.: "Drogen und Psychopharmaka", Heidelberg; Berlin; Oxford; Spektrum, Akad. Verl., 1997, Seite 173 </ref>
- Bronchialerweiterung (Bronchodilatation)
- Steigerung der Harnbildung (diuretische Wirkung)
- Anregung der Peristaltik des Darmes
- Verringerung der Blutfließgeschwindigkeit im Gehirn und im Darmbereich <ref name = "Lunt et al."> Lunt MJ, Ragab S, Birch AA, Schley D, Jenkinson DF: "Comparison of caffeine-induced changes in cerebral blood flow and middle cerebral artery blood velocity shows that caffeine reduces middle cerebral artery diameter" *Physiol Meas.* 2004 Apr; 25(2):467-74. PMID 15132312</ref>

Koffein hat zwar ein relativ breites Wirkungsspektrum, doch ist es bei „vernünftigen“ Dosen in erster Linie ein Stimulans. Darunter versteht man im Allgemeinen eine Substanz mit erregender Wirkung auf die Psyche, die Antrieb sowie Konzentration steigert und Müdigkeitserscheinungen beseitigt. Bei niedriger Dosis tritt fast ausschließlich diese zentral erregende Wirkung des Koffeins hervor, es werden also vor allem psychische Grundfunktionen wie Antrieb und Stimmung beeinflusst. Durch höhere Dosis kommt es auch zu einer Anregung von Atemzentrum und Kreislauf.

3. Koffein-Kosmetik: Frische-Kick für die Haut

Koffein ist nicht nur in Form der bekannten Tasse Kaffee ein Wachmacher, sondern auch in Form von Kosmetik-Produkten, da es über die Haut resorbiert wird. Es soll die Haut straffen und die Durchblutung fördern.

Sahnebäder, Bodylotion und Körperöle sorgen sie für eine samtweiche Haut und holen ein Mini-Wellnessprogramm in das heimische Badezimmer. Das Koffein glättet und entschlackt angeblich strapazierte Haut. www.vita-beauty.de

4. Sport & Koffein

Koffein als anregendes Alkaloid in Kaffee, Schwarzem Tee und Grünem Tee, Cola-Getränken, "Energy Drinks", Guarana sowie Kakao und den daraus hergestellten Produkten. Eine Tasse Kaffee enthält, abhängig von der Zubereitungsart 60-120 mg Koffein, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke bis zu 320 mg pro Liter.

Koffein wird vollständig absorbiert. Der Koffeinspiegel im Blut erreicht nach 30-60 Minuten das Maximum. Koffein gelangt kurz nach der Absorption ins Gehirn und entfaltet dort seine anregende Wirkung, die bei Erwachsenen im Durchschnitt 4-6 Stunden anhält.

SPORTLICHE WIRKUNG

Es gilt als erwiesen, dass Koffein, vor allem auch im Ausdauerbereich, leistungssteigernde Wirkung erzielen kann. In der Literatur werden Werte zwischen von 6-13 mg Koffein pro kg Körpergewicht genannt, um freie Fettsäuren (FFS) im [Blut](#) signifikanter ansteigen zu lassen. Die koffein-induzierte Erhöhung der FFS, die während der ersten 15-20 Minuten einer Ausdauerbelastung nachweisbar ist, führt bei Ausdauersportlern auch zu einer vermehrten Energiegewinnung aus Fettsäuren. Durch die erhöhte Fettoxidation werden die Glykogenreserven in der [Muskulatur](#) geschont und stehen dadurch im Verlauf der Belastung länger zur Verfügung. Bei hohen Koffeinkonzentrationen im [Blut](#) werden unterschiedliche Werte genannt. Die Steigerung dürfe den Wert von maximal 20% nicht überschreiten.

Koffein hat bewiesenermaßen einen zentralnervösen Effekt, da es die Blut-Hirn-Schranke frei passieren kann, was zu einer Verbesserung der psychomotorischen Leistungsfähigkeit führen kann. Es wird angenommen, dass Koffein die Konzentration von Überträgerstoffen im Gehirn (Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin, Acetylcholin oder Glutamat) erhöht. Hierdurch wird die spontane Aktivität von Motoneuronen gesteigert, wodurch eine größere Anzahl von Muskelfasern für die Kontraktion zur Verfügung steht (sog. Rekrutierung von Muskelfasern). Darüber hinaus wird diskutiert, dass durch die Erhöhung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin das subjektive Empfinden von Ermüdung verzögert wird.

Ein weiterer Effekt von Koffein betrifft das Ionengleichgewicht in der Muskelzelle. Nach relativ hohen Koffeindosierungen von 6-9 mg/kg Körpergewicht stellt sich eine Erhöhung der muskulären Konzentration von [Calcium](#) sowie ein verstärkter Natriumausstrom aus der Muskelzelle verbunden mit einem erhöhten Kaliumeinstrom in die Zelle ein.

KOFFEIN ALS DOPINGMITTEL

In hohen Dosen gilt Koffein ein [Doping](#). Als Grenzwert wurde vom [Internationalen Olympischen Komitee \(IOC\)](#) 12 µg Koffein pro ml Urin festgelegt. Eine solche Menge kann durch eine Koffeinaufnahme von 500-600 mg (ca. 6 Tassen Kaffee) erreicht werden. In der Literatur ist belegt, dass nach Aufnahme von 9 mg pro kg Körpergewicht (585 mg bei 65 kg) 6 von 22 Sportler und bei Aufnahme von 13 mg pro kg Körpergewicht (845 mg bei 65 kg) 6 von 9 Sportlern den IOC-Grenzwert überschritten hatten (Koffeinaufnahme: 1 Stunde vor Belastung; Belastungsdauer: ca. 1,5 Stunden). Individuell können solche Urinkonzentrationen jedoch auch bei geringeren Koffeinemengen vor allem bei Flüssigkeitsmangel erreicht werden, so dass Empfehlungen zu unbedenklichen Höchstmengen problematisch sind. 2-3 Tassen Kaffee am Morgen vor einem Rennen führen jedoch sicher nicht zu positiven Dopingtests. Abschließend sollte erwähnt werden, dass auf Grund der positiven Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch Koffein einige Wissenschaftler eine Verringerung des Koffeingrenzwertes im Urin fordern; die Umsetzung dieser Forderung erscheint jedoch vor dem Hintergrund des vielfältigen Vorkommens von Koffein in Getränken und der hohen gesellschaftlichen Akzeptanz von koffeinhaltigen Getränken zweifelhaft.

NEBENWIRKUNGEN

Koffeinemengen von etwa 10 mg pro kg Körpergewicht können bei einigen Sportlern zu Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Muskelzittern, Schlaflosigkeit und Nervosität geführt.

Koffeinkonzentrationen unter 6 mg pro kg Körpergewicht sind solche Symptome selten; die Grenze für koffein-assoziierte Nebenwirkungen ist jedoch individuell sehr unterschiedlich.

5. Alzheimer Verhinderung

Neueste Studien belegen, dass Kaffeetrinker keinen Alzheimer bekamen. Man geht daher davon aus, dass Koffein rechtzeitig genossen, einen Alzheimer verhindert. Man muss jedoch bedenken, dass die Entstehung mindestens 30 Jahre braucht. Danach dürfte Koffein wertlos sein.

6. Links

<http://de.wikipedia.org/wiki/Coffein#Vorkommen>

<http://www.alpecin.com/coffein/wirkungsweise.html>

<http://www.bodymatrix.de/archives/91>

<http://steroidinformation.wordpress.com/tag/coffein/>

<http://www.beautyspion.de/alva-naturkosmetik-koffein-aufbau-shampoo-spulung-macht-muede-haare-munter>

http://www.hotsport.ch/1/themen/sport_/sport-koffein.htm

außen ran. Und wer es da gerne so natürlich wie möglich mag, sollte das Aufbau-Shampoo und die passende Spülung von **alva Naturkosmetik** ausprobieren. Wir vom Beautyspion haben dies getan und waren gespannt, was die zwei Produkte mit enthaltenem Koffein, welches ausschließlich von Kaffeebohnen aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnen wird, so alles können...

Sowohl das Koffein Shampoo, als auch die passende Spülung sind für kraftloses und dünner werdendes Haar konzipiert. Beide Produkte sind Ecocert zertifiziert und enthalten nur ausgewählte natürlich Inhaltsstoffe.

Koffein Aufbau-Shampoo

Dieses pflegende Shampoo arbeitet mit hochwirksamen Bio-Koffein gegen die mit den Jahren nachlassende Durchblutung der Kopfhaut. Außerdem regt es die Haarwurzeln an und kräftigt diese nachhaltig. Des Weiteren sorgen rein pflanzliche waschaktive Substanzen aus kontrolliert biologischem Anbau für eine sanfte, aber dennoch gründliche Reinigung. Und dadurch das auf synthetische Tenside verzichtet wurde, ist das absolut hautverträgliche Shampoo herrlich mild, die Kopfhaut wird nicht ausgetrocknet. Mit jeder Anwendung werden die Haare bis in die Spitzen gekräftigt und somit sichtbar gepflegt. Sie erhalten einen strahlenden Glanz, der dank Bio-Aloe Vera und Bio-Orangenwasser entsteht. Das Ergebnis sind sichtbar schönere Haare, die zudem auch voller wirken. Und der fein frisch-fruchtige Duft nach Orangen sorgt gleichzeitig auch noch für gute Laune.

Die Anwendung:

Das Aufbau-Shampoo ins feuchte Haar geben, aufschäumen, kurz einwirken lassen und ausspülen.

250ml kosten ca. 9,90 Euro.

Koffein Aufbau-Spülung

Zu einem guten Shampoo gehört unweigerlich auch eine passende Spülung. Die Koffein Aufbau-Spülung ist ähnlich wie das Shampoo aufgebaut, ihre restrukturierenden Bestandteile sind allerdings deutlich höher konzentriert. Nach jeder Haarwäsche glättet sie die Haaroberfläche und pflegt besonders poröse Stellen. Strapaziertes Haar wird seidig zart und geschmeidig und erhält zudem einen Licht reflektierenden Glanz. Enthaltene Bio-Koffein fördert die Durchblutung der Haarwurzeln und stärkt das Haar. Bio-Jojobaöl und Bio-Aloe Vera wirken zusätzlich pflegend, beschweren das Haar aber nicht. Das Haar wird leicht kämmbar, verknotet nicht mehr so schnell und lässt sich auch leichter in Form bringen.

Die Anwendung:

Die Aufbau-Spülung ins feuchte Haar einmassieren, circa eine Minute einwirken lassen und ausspülen.

250ml kosten ca. 11,90 Euro.

Ab sofort in Naturkostläden, Bio-Fachmärkten, Reformhäusern und Apotheken erhältlich.
(Aufbau-Shampoo P7N 6122170 Aufbau-Spülung P7N 6122187)

☞ **males muer beauty mancare Liquu hair repair Mousse:** Generalüberholung für die Haare

☞ **Dermalogica Skin Hydrating Masque:** Der ölfreie Durstlöcher für die Haut!

☞ **Gianfranco Ferré in the mood for Love PURE:** So zart und intensiv wie die reine Liebe

☞ **Rituals After Summer Look 2010:** Den Sommer einfach verlängern

☞ **Biodroga Systems Anti-Age Cell Formula:** Hautalterung? Nein Danke!

☞ **Chanel Rouge Allure Extrait de Gloss:** Verführung garantiert

☞ **Kiehl's Baby:** Bester Schutz für Baby-Haut

☞ **Ermenegildo Zegna ZEGNA FORTE:** Geheimnisvoll wie das Wechselspiel von Tag und Nacht

☞ **Revlon Professional Equave 2-Phase Hydro Nutritive Conditioner:** Intensive Feuchtigkeit für strapaziertes Haar

Letzte Kommentare

☞ **Nina on Chanel Les Contrastes Herbst 2010:** Geheimnisvolle Blicke und betonte Wangen

☞ **Nina on Chanel Rouge Allure Extrait de Gloss:** Verführung garantiert

☞ **Peggy on Kiehl's Midnight Recovery Concentrate:** Repariert die Haut im Schlaf

☞ **Tanja on Kiehl's Midnight Recovery Concentrate:** Repariert die Haut im Schlaf

☞ **Angela on Thierry Mugler Glamouröse,** engelsgleiche Küsse

☞ **Andreea on Chanel Les Contrastes Herbst 2010:** Geheimnisvolle Blicke und betonte Wangen

☞ **Gormanns on Perfekte Stufenlooks kreieren mit PANTENE PRO-V Lift & Definition Mousse Wax**

☞ **Susanne on Clarins Eau des Jardins: Paradies der Sinne**

Wie wirkt das Coffein-Shampoo?

Studien der Universitätsklinik Jena belegen, dass Coffein bis in die Haarwurzeln vordringt, das Haar dadurch vor den negativen Testosteron-Einflüssen schützt und somit vor dem vorzeitigen Ausfallen bewahrt.

Die Herausforderung für die Dr. Kurt Wolff-Forschung bestand in den vergangenen Monaten darin, ausreichend Coffein in eine spezielle Shampoo-Rezeptur einzuarbeiten, die den Wirkstoff auch bei einer relativ kurzen Kontaktzeit in die Kopfhaut und den Haarfollikel abgibt.

Durch die zum Patent angemeldete Rezeptur des Coffein-Shampoos gelingt das schon bei einer Einwirkzeit von 2 Minuten.

Dies belegt eine aktuelle Studie, die an der Universitätsklinik Berlin (Charité) durchgeführt wurde. Dank eines neuartigen Messverfahrens ist die Penetration von Coffein in der getesteten Shampoo-Rezeptur erstmals nachweisbar.

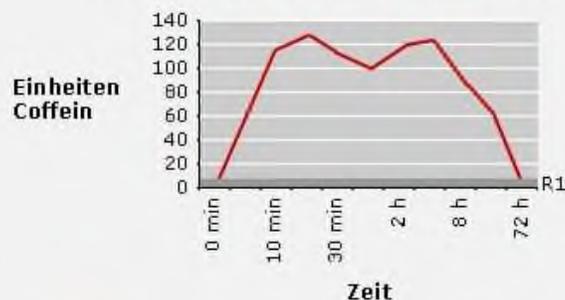


Alpecin-Coffein dringt ein, obwohl das Shampoo ausgespült wird.

In Kurzzeit (120 sec.) gelangt der Wirkstoff am Haarschaft entlang direkt bis in den Haarfollikel.

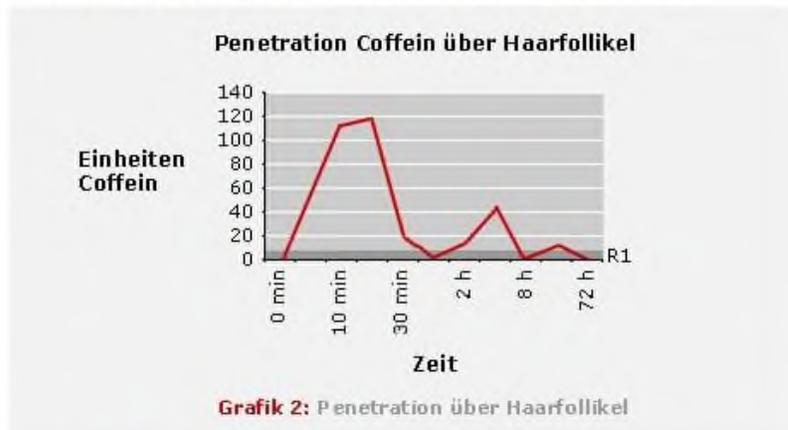
Bleibt das Shampoo länger auf dem Kopf, dringt das Coffein auch durch die Haut ein.

Penetration Coffein gesamt in Shampooformel



Grafik 1: Gesamte Penetration über Haut und Haarfollikel

In der **Grafik 1** ist die gesamte Penetration, d.h. über die Kopfhaut und den Haarfollikel abzulesen. Schon in den ersten Minuten ist das Coffein aus dem Shampoo bis zu den Haarwurzeln vorgedrungen und dort auch noch nach 24 h feststellbar.



Die **Grafik 2** stellt die Differenz aus dermalen und gesamter Penetration dar. Ausgewiesen ist der Penetrationsweg über den Haarkanal direkt an die Haarwurzel.

Im Vergleich zur Gesamt-Penetration zeigt sich, dass in der ersten Phase der Penetration (2 Minuten bis 30 Minuten) der Haarkanal bzw. Haarfollikel deutlich dominiert.

Nach 30 Minuten ist die Penetration über die Haut, die in der Umgebung der Follikel ist, soweit angestiegen, dass die weitere Verfügbarkeit an Coffein bis ca. acht Stunden sichergestellt ist.

Man unterscheidet also zwischen einer Kurzzeit-Penetration über den Haarfollikel und einer Langzeit-Penetration über die Kopfhaut.

Das beweist: die tägliche Haarwäsche mit Coffein-Shampoo führt dem Haarfollikel aktives Coffein zu. Bei einer Einwirkzeit von 2 Minuten dringt Coffein in den Haarfollikel ein, stärkt geschwächte Haarwurzeln und beugt erblich bedingtem Haarausfall vor.

← Zurück zum Shampoo C1



Systempflege gegen Cellulite

20. Mai 2008 von Katja



Wir Frauen sind von Natur aus darauf vorprogrammiert, Cellulite zu entwickeln: Fast 80 Prozent der Frauen leiden unter diesem typisch weiblichen Problem. Für die Minderung von Cellulitis braucht man allerdings System – Florena setzt dabei auf die Kombination zweier Wirkstoffe aus der Natur: Koffein und Buntnessel. Mithilfe von drei neuen Systempflege-Produkten soll den unschönen Dellen entgegengewirkt werden.

- Ein natürliches Dream-Team als Florena Erfolgsduo gegen Cellulite -

Koffein

- Anregung der Mikrozirkulation der Haut
- Verbesserung der Durchblutung der Haut, wodurch überflüssiges Gewebewasser leichter abtransportiert wird
- Aktivierung des fettspaltenden und -abbauenden Enzyms Tricylglycerollipase
- Unterstützung des Fettabbaus im Bindegewebe

Buntnessel

- Anregung der Hautdurchblutung
- Ankerbelung der Bildung eines Botenstoffes, der die Fettspaltungsenzyme aktiviert
- Unterstützung und Optimierung der Anti-Cellulite-Wirkung des Koffeins

Fet
Fet

Anf
Ma:
Ha

Sch
Diä
Äst

Olä
7 h
ein



Mar

Aus

Kate

Aus

Letzi

E
K

M
M

D
D

G
Zi

R
e

B
H

C
g

K
r

Wichtiger Hinweis zur Preisaktualität

Preisangaben können sich zwischenzeitlich im Online Shop erhöht haben! Bitte beachten Sie, dass die auf Ciao.de angegebenen Preise und Angebotsan nicht in Echtzeit abgeglichen werden können. Sie können daher NICHT davon ausgehen, dass in jedem Fall die hier beworbenen Angebote noch gültig sind. Angebotsänderungen gegebenenfalls zeitlich verzögert wiedergegeben, selbst wenn der Händler uns auf die Änderung zuvor hingewiesen hat. V

- Autos
- Bücher
- Computer
- Elektronik
- Handys
- Haushalt
- Kameras
- Mode
- Musik



Ciao - für Leute mit eigener Meinung

- Neueste Erfahrungsberichte
- Produkt
- Erfahrungsbericht schreiben
- Produkt

Home > Beauty > Haarpflege > Haarkuren > Plantur 39 Koffein Tonikum



Plantur 39 Koffein Tonikum

★★★★☆ 5 Erfahrungsberichte lesen | Erfahrungsbericht schreiben | Frage stellen |

... Denn dieses Tonikum ist eine Ergänzung zum Shampoo Plantur39 und soll nur an den Tagen angewendet werden, wenn die Haare nicht mit dem Spezial-Shampoo gewaschen werden. Hierbei geht es darum, den gegen Haarausfall wirkenden Coffeinspiegel im Haar auf einem gleichbleibenden Niveau zu halten, ... [Bericht lesen](#)

Dieses Produkt bewerten: ☆☆☆☆☆



eb Angebote zu Plantur 39 Koffein Tonikum

Übersicht

Erfahrungsberichte

Fragen

Herstellerinformationen finden S

Das könnte Sie interessieren



Logona Kokosöl

(+) Wirkung, angenehmer Geruch, Ergiebigkeit, BDIH-Siegel
(-) ätherische Öle
★★★★☆ 8 Testberichte
[Zum Angebot für € 3,99](#)



Weleda-Haaröl

(+) hilft bei trockener Haut
(-) nix
★★★★☆ 3 Testberichte
[Zum Angebot für € 5,97](#)



Lave

(+) To
(-) Nic
★★★★☆
[Zum...](#)



L'Oréal Kérastase Resistance

(+) Gutes Design schöner Duft hilft gut gegen Spliss
(-) sehr teuer gibts nur beim Friseur
★★★★☆ 5 Testberichte



Rausch Huflattich Lotion

(+) Wirklich klasse Wirkungsergebnis, Naturprodukt
(-) unsererseits nichts,
★★★★☆ 1 Testbericht



Redk

(+) Wi
(-) Pre
★★★★☆
[Zum...](#)