



Koffein gezielt einsetzen! Doppelter Espresso zu später Stunde verstellt die innere Uhr

Forscher der University of Colorado Boulder und des Medical Research Council's Laboratory of Molecular Biology in Cambridge fanden heraus, dass Koffein am Abend die Biouhr – die innere Uhr – um 40 Minuten verspätet. Die innere Uhr sagt einem Menschen normalerweise, wann er ins Bett gehen sollte und wann er wieder aufwacht.

Getestet wurden vier verschiedene Bedingungen: mit wenig bzw. viel Licht sowie mit einem Placebo ohne Wirkstoff und einer Koffein-Tablette.

Bei Probanden, welche die Koffeinpille bei schwachem Licht gegessen hatten, ging die Biouhr um 40 Minuten mehr nach als bei jenen, die nur ein Placebo bei wenig Licht konsumiert hatten. Helles Licht alleine sowie in Kombination mit Koffein erzeugten Verzögerungen der inneren Uhr von 85 beziehungsweise 105 Minuten. Wer also drei Stunden vor dem Zubettgehen einen doppelten Espresso trinkt, verstelle seine Biouhr um fast eine dreiviertel Stunde, so die Forscher.

Fazit für Projektleiter und Consultants, die international unterwegs sind: Ein Kaffee zum richtigen Zeitpunkt kann die innere Uhr verschieben, wenn man nach Westen durch verschiedene Zeitzonen fliegt.

Quelle: Tina M. Burke, Rachel R. Markwald, Andrew W. McHill, Evan D. Chinoy, Jesse A. Snider, Sara C. Bessman, Christopher M. Jung, John S. O'Neill, Kenneth P. Wright. Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro. Science Translational Medicine, 16 September 2015, Vol. 7, Issue 305, pp. 305ra146, DOI: 10.1126/scitranslmed.aac5125