

# Warum Sie Kaffee und Tee nicht zu heiß trinken sollten

Prof. C. Diehm

**Für viele Manager gehört der heiße Kaffee oder Tee zum gelungenen Morgen dazu. Doch Vorsicht: Zu heiße Getränke können Speiseröhrenkrebs verursachen.**

Der Autor Ferdinand von Schirach beschreibt in seinem Buch „Kaffee und Zigarette“ sehr schön, wie ohne die beiden Hilfsmittel bei ihm am Schreibtisch nichts geht. Er braucht diese Rituale, um in seinen Schreibfluss zu kommen.

So geht es auch vielen **Führungskräften am Morgen**. Sie sind es gewohnt, den Tag mit einer heißen Tasse Tee oder Kaffee zu beginnen. Erst dann arbeiten Kopf und Körper. Bei Jobs mit anstrengenden Phasen kommt hinzu, dass regelmäßiger Tee- und Kaffeekonsum über den Tag die Müdigkeit ein wenig vertreibt – gerade wenn Verhandlungen, ein Meetingmarathon oder Reisen anstehen.

Daran ist im Prinzip auch nichts auszusetzen. Allerdings besteht die Gefahr, dass die Tasse Tee oder Kaffee zu heiß getrunken wird. In Ländern wie China, im Iran und der Türkei sowie in Südamerika wird Tee mit Temperaturen um 70 °C und darüber hinaus serviert.

Auch Japaner sind dafür bekannt, dass sie ihren Tee sehr heiß trinken und ihre Miso Suppe bei extrem heißer Temperatur schlürfen. Wir Europäer und auch die Nordamerikaner trinken den Tee eher mit Temperaturen unter 60 °C.

Allerdings sind dies Durchschnittswerte. Gerade in den kalten Jahreszeiten ist für viele ein heißer Tee oder Kaffee das erste Highlight des Tages. Dann kommen auch Suppen als Warmmacher gerne einmal sehr heiß auf den Tisch. Kaffee kommt bei uns im Schnitt mit 75 °C aus der Maschine. Oft wird

er, etwa in Coffeeshops, in Isolationsbechern gereicht oder als Latte Macchiato in doppelwandigen Gläsern. Das Wasser beim Aufbrühen von Tee ist am Siedepunkt noch deutlich heißer.

Es bestand in der Medizin schon lange der Verdacht, dass Heißgetränke die Rate an Speiseröhrenkrebs signifikant erhöhen können. Lange fehlte jedoch eine prospektive wissenschaftliche Studie. In Tierversuchen steigerte auch Wasser alleine ab einer Temperatur von 65 °C die Wahrscheinlichkeit für Tumore in der Speiseröhre.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Deutsche Forschungszentrum in Heidelberg (DKFZ) weisen seit Jahren darauf hin, dass Getränke über 65 °C die Krebsrate deutlich erhöhen können. Neben Tee und Kaffee gilt dies auch für Schokoladengetränke, die etwa bei Kindern besonders beliebt sind.

### **Ab 70 °C verdoppelt sich das Risiko**

Deutliche Hinweise darauf, dass die Vorsicht begründet ist, lieferte die Golestan Cohort Studie, bei der über 50.000 Probanden im Iran im Alter zwischen 40 und 75 Jahren beobachtet wurden, die ihren Tee regelmäßig mit einer Temperatur von über 60 °C tranken.

Der Beobachtungszeitraum lag bei über zehn Jahren und die mittlere Teemenge betrug 700 ml (etwa drei bis vier Tassen) täglich. Zusätzlich wurden im Rahmen dieser Studie Faktoren ermittelt wie Bildung, Nikotinmissbrauch, Haushaltseinkommen und Ernährungsgewohnheiten. Diese Faktoren können ebenfalls Auswirkungen auf das Krebsrisiko haben. Die Trinkgewohnheiten wurden sogar durch regelmäßige Hausbesuche bei den Probanden objektiviert.

Im Laufe des Untersuchungszeitraum bekamen 317 Patienten ein Plattenepithelkarzinom, zumeist in der Speiseröhre. Es zeigte sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen der Temperatur des Tees und des Krebsrisikos. Wenn der Tee 70 °C oder heißer war, dann war das Krebsrisiko sogar doppelt so hoch.

Die genauen Mechanismen, wie heiße Getränke Krebs in der Speiseröhre verursachen, sind noch nicht völlig geklärt. Eine These lautet, dass heiße Getränke über Entzündungsprozesse auch Veränderungen des Erbguts verursachen. Lokale Verbrühungen der Schleimhäute des oberen Verdauungstraktes bewirken in jedem Fall nachweisbare Zellschäden. Diese Faktoren könnten die Krebsentstehung beeinflussen.

Allerdings, das sei an dieser Stelle auch angemerkt, ist Krebs der Speiseröhre kein Massenphänomen. Nach der Veröffentlichung der Golestan Cohort Studie wies das Krebsforschungsinstitut in Heidelberg darauf hin, dass an diesem Krebs in Deutschland jährlich etwa 6.000 Männer und 1.600 Frauen erkranken.

Bösartige Tumore der Speiseröhre entsprechen etwa fünf Prozent der Krebsfälle in Deutschland. Dabei spielen Faktoren wie Rauchen, Alkohol oder chronisches Sodbrennen eine besondere Rolle. Wer also derartige Risikofaktoren aufweist, sollte bei heißen Getränken noch vorsichtiger sein. Gerade der Speiseröhrenkrebs ist qualvoll und endet sehr häufig tödlich.

Es macht also in jedem Fall Sinn, die Heißgetränke zunächst einige Minuten stehen zu lassen oder länger umzurühren. Vermutlich sind zu heiß konsumierte Speisen genauso gefährlich.

Bei zwei weiteren Themen in diesem Zusammenhang möchte ich Sie beruhigen: Kaffee ist definitiv nicht krebserregend. Es bestand einmal der Verdacht, Kaffee würde das Risiko für Blasenkrebs steigern. Dies wurde aber komplett widerlegt. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Kaffee das Risiko für Tumore der Leber und der Gebärmutter senken kann.

Nach der derzeitigen epidemiologischen Datenlage spricht also nichts gegen einen hohen Kaffeekonsum. Dasselbe gilt im Gegensatz zu früheren Meldungen auch in Bezug auf Mate-Tee. Dieser ist ebenfalls nicht krebserregend ist und kann gerne auch mehrmals am Tag konsumiert werden.