

Nur am Wochenende?

Der Brummschädel plagt Ihren berufstätigen Kunden jeweils samstags und sonntags oder im Urlaub? Bei diesen Erzählungen sollten Sie hellhörig werden, denn oft verbirgt sich dahinter ganz einfach ein **Koffeinentzug**.



© Robert Neumann / fotolia.com

Kaffee zählt neben Tabak und Alkohol zu den wichtigsten Genussmitteln. Für die anregende Wirkung ist das enthaltene Koffein verantwortlich, ein natürlich vorkommendes Purinderivat (1,3,7-Trimethylxanthin), das chemisch Adenosin ähnelt. Dieser verwandtschaftlichen Beziehung zu Adenosin verdankt Koffein auch

seine Wirkung, indem es als kompetitiver Antagonist an dessen Rezeptoren bindet und damit ein hemmender Effekt auf verschiedene Körperfunktionen von Adenosin unterbleibt.

Eine Dosis von 85 bis 250 Milligramm Koffein (1 bis 3 Tassen Kaffee) bewirkt eine Stimulierung des Zentralnervensystems, die sich durch reduzierte Schläfrigkeit und Ermüdung sowie

verbesserte Wachsamkeit, Stimmung, Aufmerksamkeit und Produktivität zeigt – kein Wunder, dass Kaffee ein beliebtes Getränk am Arbeitsplatz ist und oft auch in großen Mengen getrunken wird.

Wochenend-Blues Fällt diese Koffeinzufuhr ab Samstag plötzlich weg, können sich Kopfschmerzen, Müdigkeit, grippeähnliche Symptome, aber auch Nervosität, Zittrigkeit oder Ruhelosigkeit einstellen. Studien zeigen, dass zum Auftreten dieser Symptome nicht ausschließlich eine dauerhaft hohe Koffeindosis nötig ist. Selbst niedrige Mengen (ab 100 Milligramm), die täglich zugeführt werden, können bei Unterbrechung zu Kopfschmerzen führen. Dabei sind Ausmaß und Schweregrad der auftretenden Symptome nach Koffeinentzug dosisabhängig. Charakteristisch ist der Zeitverlauf: Personen, die auf Koffein verzichten, berichten circa 12 bis 24 Stunden nach der letzten Aufnahme über Kopfschmerzen & Co.

Ursachen Mediziner sehen die Koffeinentzugssymptome überwiegend in Zusammenhang mit dem Antagonismus zu Adenosin: Koffein bewirkt bei chronischer Zufuhr einen Anstieg der Adenosinrezeptoren (Up-Regulation). Bei Absetzen ist die große Fülle der Rezeptoren nicht länger durch Koffein blockiert, sodass nun verstärkt die

von Adenosin vermittelten Effekte dominieren. Auch der auftretende Kopfschmerz wird auf diese Weise hervorgerufen: Koffein bewirkt durch Vasokonstriktion der zerebralen Gefäße eine Abnahme des zerebralen Blutflusses (CBF). Dieser steigt nach Absetzen der Koffeinzufuhr an, basierend auf einer Vasodilatation, vermittelt von Adenosin direkt an der glatten zerebralen Gefäßmuskulatur – und ist verantwortlich für den Entzugskopfschmerz.

Was tun? Bevor insbesondere zu Schmerzmitteln gegen die Kopfschmerzen gegriffen wird, bietet sich daher ein Hinterfragen der Kaffeegewohnheiten Ihres Kunden an. Stellt dieser dann zudem fest, dass die Zufuhr einer oder mehrere Tassen Kaffee die Symptome beseitigt, liegt die Lösung nahe, dass die geschilderten Beschwerden tatsächlich „nur“ durch einen Koffeinentzug entstanden sind.

Um diese zukünftig zu vermeiden, sollten sich die Kaffeemengen am Wochenende und unter der Woche nicht zu sehr unterscheiden – wobei sehr starke Kaffeetrinker generell eine Reduktion ihrer Dosis anstreben sollten, da bereits zehn Tassen pro Tag zu einer toxischen Koffeinzufuhr von einem Gramm führen können, mit Auswirkungen insbesondere auf das Herzkreislauf-System. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion