



## KAFFEE - SCHWARZES GOLD ODER GIFT?

Kaffee steht nach Wasser weltweit an zweiter Stelle der am häufigsten konsumierten Getränke. Deutsche trinken im Schnitt zweieinhalb Tassen pro Tag. Rein mengenmäßig ist Kaffee somit beliebter als Bier.

Warum ist das so? Kaffee steht für Genuss, Pause oder Geselligkeit und ist Teil der Kultur. Manche trinken ihn, um Müdigkeit zu bekämpfen oder die Verdauung anzuregen. Der Inhaltsstoff Koffein wirkt anregend auf das Nervensystem, die Herzfrequenz, den Blutdruck, sowie die Magen- und Darmfunktion.

Ob das bittere Getränk gesund ist oder schädlich, gilt als ständiges Diskussionsthema nicht nur unter Wissenschaftlern.

### Mythen zum Thema Kaffee

#### Kaffee macht süchtig

Tatsächlich ist es so, dass jemand, der täglich Kaffee trinkt, bei Verzicht mit Kopfschmerzen rechnen kann. Hierbei handelt es sich gewissermaßen um leichte Entzugserscheinungen, da die tägliche Ration Koffein ausbleibt. In diesem Fall spricht man jedoch nicht von einer Sucht, da starke körperliche oder psychische Folgen ausbleiben.

#### Kaffee erhöht den Blutdruck

Es ist richtig, dass Kaffee den Blutdruck kurzfristig ansteigen lässt. Laut Studien soll bei regelmäßigem moderaten Kaffee-Genuss der Blutdruck langfristig sogar sinken.

#### Kaffee macht wach

Die anregende Wirkung des Koffeins tritt laut Studien im Schnitt erst 45 Minuten nach dem Trinken auf und hält lediglich 15 bis 30 Minuten an. Koffein sorgt dafür, dass sich die Gefäße im Hirn verengen. Dies ist ein Grund, warum Koffein teilweise in Schmerzmitteln enthalten ist. Außerdem stimuliert es die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol in den Nebennieren. Es wird gewissermaßen Stress vorgetäuscht. Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich. Ein übermäßiger Koffein-Konsum könnte auf Dauer eine Erschöpfung der Nebennieren fördern.



#### Kaffee schadet dem Magen

Bestimmte Röststoffe können einem empfindlichen Magen tatsächlich schaden. Der Gehalt dieser Substanzen im Kaffee ist stark von der Art und Dauer der Röstung der Bohnen abhängig. Wer empfindlich reagiert, jedoch auf Bohnenkaffee nicht verzichten möchte, kann Espresso ausprobieren. Die Bohnen werden hierfür länger und dafür schonender geröstet. Da Espresso mit viel Druck aufgebriht wird, enthält er weniger Koffein als Filterkaffee. Mit etwas Milch oder einem Milchersatzprodukt ist Kaffee verträglicher.

#### Kaffee ist schlecht für den Flüssigkeitshaushalt

Hartnäckig hält sich das Gerücht, Kaffee sei ein „Flüssigkeitsräuber“. Tatsächlich hat Kaffee eine diuretische Wirkung. Das heißt, dass der Körper zu vermehrter Flüssigkeitsausscheidung angeregt wird. Bei regelmäßigem Konsum tritt hier allerdings eine Gewöhnung ein. Kaffee darf also zur täglichen Trinkmenge hinzugerechnet werden.

### Ersatzkaffee - die bekömmliche Alternative

Früher wurde er hauptsächlich von ärmeren Bevölkerungsschichten oder zu Krisenzeiten getrunken. Als Ersatzkaffee bezeichnet man ein Getränk, das Kaffee in Aussehen und Geschmack ähnelt, jedoch aus anderen Ausgangsstoffen als Kaffeebohnen hergestellt wurde. Hierfür können Getreide, Bucheckern, Eicheln, Lupinen, Zichorien oder Topinambur verwendet werden. Die Art der Herstellung ähnelt der des Kaffees. Pflanzenbe-





standteile werden getrocknet, geröstet, gemahlen und anschließend mit heißem Wasser aufgebrüht.

Ein großer Vorteil der Ersatzkaffees liegt darin, dass sie kein Koffein enthalten und zudem meist weniger Gerbstoffe als Bohnenkaffee aufweisen

Zur Herstellung von **Getreidekaffee** wird ungekeimtes Getreide, zum Beispiel Gerste, Roggen, Mais oder Dinkel verwendet. **Malzkaffee** hingegen wird aus gemalzter Gerste produziert und hat einen eher süß-malzigen Geschmack.

Das Ausgangsmaterial für **Zichorienkaffee** sind die Wurzeln der Gemeinen Wegwarte. Die Knospen der blau blühenden Pflanze sind übrigens in der Gemüseabteilung im Supermarkt unter der Bezeichnung Chicorée zu finden. Das Aroma des Zichorienkaffees ist meist mit Speiseölen und Zucker abgerundet. Zichorienkaffee wurde in Krisenzeiten als Ersatz für Bohnenkaffee genutzt. Das Getränk wurde Muckefuck genannt. Die Bezeichnung soll auf Mocca faux, französisch für falscher Kaffee, zurückgehen.



Bei Ersatzkaffee ist zu beachten, dass dieser kohlenhydratreicher ist als Bohnenkaffee. Häufig wird er mit Melasse, Feigen oder Zucker versetzt.

Eine weitere Alternative zum klassischen Bohnenkaffee ist entkoffeinierter Kaffee. Teilweise wird die Entkoffeinierung mit dem krebserregenden Lösungsmittel Dichlormethan durchgeführt. Wie für alle Lebensmittel

gibt es jedoch auch hier Grenzwerte, die nicht überschritten werden dürfen. Bei etwas teureren Qualitäten wird das Koffein mittels CO<sub>2</sub>-Behandlung entzogen.

Fazit ist: Es gibt fast genauso viele Studien, die bescheinigen, Kaffee sei ungesund, wie solche, die das Gegenteil beweisen wollen. Wie so häufig gilt, dass die Dosis das Gift macht. Bei bis zu 2-3 Tassen am Tag besteht für gesunde Erwachsene kein gesundheitliches Risiko.

Autorin: Nina Meyer

