

Die Entwicklung des Kaffees im 20. Jahrhundert

Fairtrade, Bio und Organic in der Kaffeebranche

Was Kaffee mit dem Körper macht

---

# Kapitel 1

## Eine gute Tasse Kaffee

**K**affee ist ein faszinierendes Getränk. Konsumieren auch Sie es täglich, vielleicht sogar mehrmals am Tag, wissen ansonsten aber ziemlich wenig darüber? Sie wissen bestimmt, dass Kaffee den beliebten Wachmacher Koffein enthält. Wahrscheinlich können Sie auch einem Kollegen oder Freund erklären, was eine italienische Röstung ist oder was einen Espresso von einem Filterkaffee unterscheidet. Doch spätestens bei Begriffen wie Röstprofil oder Extraktion kommen viele Kaffeetrinker und vielleicht auch Sie in das berühmte Milieu des gefährlichen Halbwissens.

Die Kaffeewelt hält unzählige, spannende Themengebiete bereit und noch viel mehr Mythen, die es zu erklären gibt. Können Sie mit zu heißem Wasser Ihren Kaffee verbrennen? Warum schmeckt ein Espresso in Italien besser als in den meisten Kaffeehäusern? Wie brüht man einen perfekten Espresso oder Filterkaffee und warum will es mit Ihrem Milchschaum einfach nicht funktionieren?

Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen werde ich Ihnen in diesem Buch ausführlich beantworten. Ich möchte Ihnen tiefere Einblicke in die Welt des Kaffees geben und alle interessanten Themengebiete von der Kaffeepflanze bis in die Kaffeetasse ein wenig näherbringen. Dieses Buch soll Ihnen hoffentlich alle Ihre Fragen rund um das faszinierende Thema Kaffee beantworten und noch viel mehr spannende Tipps und Tricks für die perfekte Zubereitung vermitteln.

Doch bevor es mit der Reise durch die Welt des Kaffees losgeht, sollten Sie einen kurzen Blick zurück in die nahe Vergangenheit der Entwicklung des Kaffeekonsums wagen. Es war nämlich kein einfacher Weg für das heute so beliebte Heißgetränk, sich in der Gesellschaft zu behaupten. Das vergangene 20. Jahrhundert war geprägt von einer Entwicklung, getrieben zunächst von großen Konzernen und zuletzt von kleinen Röstereien. Schnappen Sie Ihr Surfbrett, es geht zum Wellenreiten!

## Die drei Wellen der Kaffee-Entwicklung

Haben Sie schon einmal etwas von dem hippen Slang-Begriff *Third Wave Coffee* gehört? Falls ja, haben Sie sich dann auch gewundert, was Kaffee eigentlich mit surfen zu tun hat und welche Dritte Welle Sie mit Ihrem Surfbrett eigentlich reiten sollen? Ich kann Sie beruhigen, Sie müssen für den perfekten Kaffee keine Surfschule besuchen.

Beim *Third Wave Coffee* (im Deutschen etwas holprig übersetzt: Dritte-Welle-Kaffee) handelt es sich um eine kulturelle Strömung innerhalb der Kaffeeszene. Und wenn es eine dritte Welle gibt, muss es auch eine erste und zweite geben, richtig?

### Die erste Welle – Von Nestlé bis Instant-Kaffee

Die erste Strömung im Kaffeesektor entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Damals hatte Kaffee keinen großen Stellenwert in der Gesellschaft. Er war viel mehr Mittel zum Zweck. Von den großen Konzernen wie Nestlé oder Folgers wurde Kaffee als Massenprodukt gesehen, ähnlich wie Reis oder Getreide.

Die meisten Menschen bereiteten ihren Kaffee zu Hause zu, den Gang ins Kaffeehaus konnte sich nicht jeder leisten. Durch die schlechten Qualitäten und wenig Wissen über das Rösten schmeckte der Kaffee in dieser Zeit ziemlich bitter und wurde sehr wässrig zubereitet. Denken Sie an die Autobahn-Diners der nordamerikanischen Autobahnen, wo man seine Tasse stets gratis nachfüllen konnte. Manche scherzen darüber, dass das Brühwasser die Kaffeebohnen wohl eher nur gestreift hat.

Auch *Instant-Kaffee*, auch *löslicher Kaffee* genannt, wurde in dieser Zeit geprägt. Er war zwar nicht besonders lecker, aber zumindest leistbar, enthielt Koffein und ist auch heutzutage noch die am meisten konsumierte Art des Kaffees.

### Die zweite Welle – Starbucks und die Coffeeshops

Mitte des 20. Jahrhunderts wollten Firmen wie Starbucks in den USA den eingestaubten Ruf des Kaffees aufpeppen. Das Ziel war es, die Menschen zum Kaffeetrinken aus den Haushalten in die Coffeeshops zu holen. Der Plan ging auf und immer mehr Menschen kauften sich lieber eine ausgefallene Kaffeekreation aus dem angesagten Kaffeeladen, als sich zu Hause eine durchschnittliche Tasse schlechten Kaffee zu brühen.



Während der zweiten Kaffeewelle wurde das Kaffeetrinken vom simplen Wachmacher zum Lifestyle-Produkt erhoben. Es war plötzlich cool, Kaffee zu trinken.

In Europa war dies auch die Zeit, in der sich die italienische Kaffeekultur stark entwickelte und die Espressomaschine fortan der neue Standard in der Kaffe Zubereitung sein sollte. Die Qualität der Kaffeebohnen war noch eher mittelmäßig und die Röstungen sehr dunkel, um die Mängel der schlechten Bohnen zu überdecken.

Kaffeeplantagen waren im frühen und mittleren 20. Jahrhundert auch gar nicht auf die Produktion hochwertiger Qualitäten ausgelegt und die Anreize dafür waren durch die geringen Kaffeepreise auch nicht gegeben. Dies sollte sich erst in den 1990er-Jahren ändern.

## Die dritte Welle – Qualität auf ganzer Linie

Einige Firmen in den USA, Kanada, Australien und in Europa, vor allem der skandinavische Raum, erkannten das enorme geschmackliche Potenzial hochwertiger Kaffees. Kleine Kaffeebars und Röstereien öffneten ihre Pforten, darunter Intelligentsia Coffee & Tea (Chicago, 1995), Stumptown Coffee Roasters (1999, Portland) und Blue Bottle Coffee (Oakland, 2002). Viele entwickelten sich zu größeren Ketten, blieben aber ihrer Philosophie treu.

Das Ziel dieser neuen Bewegung war es, die Kaffee-Kette vom Produzenten auf der Farm bis zur Zubereitung des Kaffees in die Tasse zu überdenken und die Qualität des Kaffees in den Vordergrund zu rücken.

Die dritte Welle der Kaffee-Entwicklung verfolgt folgende Ziele:

### 1. Verbesserung des Kaffeeanbaus und der Produktion

Immer mehr Kaffeegenießer verlangten nach besseren Kaffeequalitäten und somit stieg auch die Nachfrage. Dies veranlasste die Kaffeeproduzenten im Ursprung dazu, ihre Ernte und Aufbereitung zu verbessern und höhere Kaffeepreise verlangen zu können. Damit stiegen auf vielen Plantagen schrittweise die Qualitäten des Rohkaffees, dem wichtigsten Faktor, um geschmacklich einzigartige Kaffees herzustellen.

### 2. Veränderung der Röstverfahren

Mit den verbesserten Rohkaffees konnte auch die neue Generation an Kaffeeröstern die intrinsischen, geschmacklichen Eigenschaften der Kaffees zum Vorschein bringen. Jedes Anbauland, jede Region, sogar jede Kaffeeplantage hat ihr eigenes Geschmacksprofil. Genau dieses Potenzial wollen die Röster herausarbeiten. Um dieses Ziel zu erreichen, werden Kaffees heller geröstet, um die feinen Säuren und fruchtigen Geschmäcker im Röstofen nicht zu verbrennen. Ein ganz neuer Zugang im Gegensatz zu den früher üblichen dunklen Röstungen war geboren.

### 3. Baristakunst in Perfektion

Um den Kunden ein außerordentliches Trinkerlebnis zu bieten, muss ein hochwertiger Röstkaffee natürlich mit entsprechendem Wissen und Geschick zubereitet werden. Diesen Teil der Third-Wave-Bewegung sehen Kunden mit hohen Ansprüchen an ihre Kaffees jeden Tag aufs Neue in den Kaffeebars auf der ganzen Welt.

In den Anfängen waren es die Hipster-Cafés, die mit Schürze gekleidete, schnauzbärtige Baristas mit stylishen Hüten zeigten, wie sie voller Hingabe jeden Espresso oder Cappuccino in Perfektion vollendeten. Kaffee steht hier vollends im Mittelpunkt, alles andere ist Nebensache.

Die Kaffees der dritten Welle, auch Spezialitätenkaffees genannt, gibt es auch direkt in den Kaffeebars oder in spezialisierten Röstereien zu kaufen. Nicht nur die Qualität der Bohnen, sondern auch der Preis ist dort oft ein Premium. Doch wenn Sie den Kaffeefarmer, den Röster, den Barista und alle anderen Menschen in der Kaffee-Kette fair bezahlen wollen, dann werden Sie gerne bereit sein, etwas mehr für den täglichen Genuss auszugeben.



Der Anteil der hochwertigen Spezialitätenkaffees am Gesamtmarkt der Kaffeindustrie ist heute immer noch relativ gering bei etwa 5%. Die Mehrheit der weltweiten Kaffeeproduktion wird als klassisches Konsumgut ohne hohe Qualitätsansprüche produziert und gehandelt.



Entscheiden Sie selbst, welcher Kaffee Ihnen persönlich am besten schmeckt. Falls Sie sich noch nicht in eine hippe Kaffeebar getraut haben, probieren Sie es unbedingt aus. Sie werden erstaunt sein, wie gut und vielseitig erstklassige Kaffees schmecken können!

## Zubereitung – Raketenwissenschaft oder Hausverstand

Die perfekte Zubereitung eines Kaffees wird immer wieder zu einer ganz besonderen Kunst erhoben. Eine Kunst, die nur durch jahrelange Erfahrung und das ständige Verbessern seiner Fertigkeiten irgendwann zum geschmacklichen Hochgenuss wird. Ist es tatsächlich so kompliziert, einen guten Espresso oder Filterkaffee zu brühen? Muss man dafür jahrelange Hingabe in Kauf nehmen, um irgendwann am Ziel seiner Kaffeeträume zu sein?

Kaffee gut oder sogar perfekt zuzubereiten kann schon etwas knifflig sein. Zu sagen, dass es vergleichbar mit Raketenwissenschaft ist, finde ich dann doch etwas weit hergeholt. Die Ingenieure der NASA würden schon ein wenig mit den Augen rollen, wenn ein Barista sein gekonntes Schwenken des Milchkännchens mit einer Rakete auf dem Weg zur Milchstraße vergleicht. Einen schmackhaften Espresso zu extrahieren oder einen guten Filterkaffee aufzubrühen, hat viel mehr mit dem Verständnis über die einzelnen Faktoren zu tun, die den Geschmack beeinflussen.

Wie verändert sich der Geschmack eines Kaffees, wenn Sie den Mahlgrad der Bohne feiner einstellen? Wie würde es schmecken, wenn die Wassertemperatur für eine sehr dunkle Röstung bei 96 °Celsius liegt? Was ist eigentlich eine Brühturbulenz und wie verändert diese die Extraktion? Ich weiß, Letzteres klingt schon ein kleines bisschen nach Raketenwissenschaft, aber glauben Sie mir, es ist viel einfacher, als Sie denken.



**Abbildung 1.1:** Ein Spezialitätenkaffee mit Latte-Art-Muster (Copyright: Michael Haller)

## Von Espresso bis espressobasierte Milchgetränke

Indiana Jones hat bei seiner Suche nach dem Heiligen Gral wahrscheinlich vor genauso vielen Rätseln gestanden wie die meisten Hobby-Baristas, die vor ihrer brandneuen Espresso-Maschine stehen.

Haben vielleicht auch Sie mit großer Motivation alles ausgepackt und bewundert? Und ist Ihre anfängliche Euphorie schnell in blanke Verzweiflung umgeschlagen, wenn ein Espresso nach dem anderen anstatt im Mund in der Spüle landete?

Es ist eben doch nicht ganz so einfach, wie es im stylischen YouTube-Video aussieht und auch die teuerste Espressomaschine ist nur ein ziemlich teurer Wasserkocher mit einer Pumpe. Die Maschine und die Mühle sind nur ein Teil der Gleichung. Die Kaffeebohnen und Ihr Wissen über die Zubereitung müssen gleichermaßen top sein. Oder würden Sie einer Person ohne Führerschein einen Ferrari anvertrauen?

Falls Sie es nicht erwarten können, in Kapitel 6 lernen Sie alles, um einen perfekten Espresso zu brühen. Von den entscheidenden Brühparametern bis hin zur richtigen Technik lernen Sie alles, was es für den perfekten Espresso zu beachten gibt.

Sie wollen aber nicht nur Espresso, sondern auch Milchgetränke zubereiten? Sehr gerne, Kapitel 8 beschäftigt sich ausführlich mit unterschiedlichen Milchsorten und der besten Schäumtechnik für cremigen Milchschaum. Falls Sie zusätzlich noch an der Kunst der Latte-Art, also den Mustern auf dem Milchkaffee, interessiert sind, finden Sie dort auch hierzu viele Tipps und Tricks.

## Filterkaffee und was es sonst noch gibt

Falls Sie ein Fan der modernen Kaffeezubereitung sind und sich in der Szene ein wenig umhören, dann ist Ihnen bestimmt schon untergekommen, dass die Filterkaffee-Zubereitung ein fulminantes Comeback feiert. In stylischen Kaffeebars wird wieder per Hand und mit Papierfilter gebrüht. Sie fragen sich, warum das etwas Besonderes sein sollte? Bei der Oma hat es ja damals schon nicht gut geschmeckt.

Der Unterschied ist, dass Ihre Großeltern noch keine annähernd so guten Kaffeequalitäten kaufen konnten, wie das heute möglich ist. Erst seit wenigen Jahren ist ein Markt von geschmacklich hochwertigen Kaffeebohnen entstanden und auch die Röstereien haben das Ihrige dazu beigetragen, diese Bohnen entsprechend zu veredeln. Die Zubereitung selbst ist nahezu gleich, die Kaffeequalität jedoch ist eine komplett andere. Lernen Sie in Kapitel 7, wie Sie einen schmackhaften Filterkaffee oder einen Kaffee aus einer der vielfältigen anderen Brühmethoden zaubern.



Wenn Sie neugierig geworden sind, wie denn so ein moderner Filterkaffee schmeckt, dann suchen Sie am besten eine Kaffeebar auf. Die meisten dieser spezialisierten Cafés sind als *Specialty Coffees* online zu finden. Dort wird Kaffeequalität hochgehalten und Filterkaffee zelebriert.

## Von der Kaffeepflanze in die Tasse

Wenn Sie beim Kaffeekauf von Schlagwörtern wie *Edelkaffee* und *Premium-Qualität* auf den Verpackungen lesen, dann ist Ihnen meistens nur eines klar: Der Kaffee wird womöglich

etwas teurer sein als die konventionelle Ware. Was genau meinen die Kaffeeröstereien, wenn sie mit hohen Qualitäten werben, und was können Sie sich davon in der Tasse erwarten?

Grundsätzlich ist es bei hohen Qualitätsansprüchen in der Kaffeebranche wichtig, dass gewisse Standards auf der ganzen Lieferkette des Kaffees eingehalten werden, vom Anbau bis zur Zubereitung. Da Sie zu Hause nur auf die Zubereitung und das Schlürfen Einfluss haben, müssen Sie beim Einkauf sicherstellen, dass vor Ihnen keine Fehler gemacht wurden, die die Qualität mindern und Ihren Genuss trüben. Was Sie beim Kaffee-Einkauf beachten sollten, werde ich Ihnen in Kapitel 2 verraten. Auch die zweite Zutat neben der Kaffeebohne kommt hier nicht zu kurz: das Wasser!

## **Auf der Kaffeeplantage**

Die Reise des Kaffees bis in die Tasse ist verdammt weit. Der Geburtsort unserer Kaffeebohnen ist so weit weg, dass viele von uns nur eine vage Vorstellung davon haben, wie Kaffee eigentlich entsteht und wie er hergestellt wird.

Falls Sie daran interessiert sind, wo Kaffee angebaut wird und was für eine hochwertige Kaffeebohne notwendig ist, erfahren Sie in Kapitel 10 mehr. Sie werden außerdem viel Wissenswertes über die Kaffeepflanze lernen und wie viel Arbeit für die Ernte eines Kaffees notwendig ist.

Doch die Ernte allein macht noch keinen perfekten Kaffee. Erst die sorgfältige Aufbereitung und Weiterverarbeitung macht in Summe einen hochwertigen Rohstoff, der von einer Rösterei veredelt werden kann. Kapitel 11 beschäftigt sich mit den gängigen Methoden zur Aufbereitung von Kaffee und zeigt Ihnen die geschmacklichen Unterschiede, die jede Verarbeitungsmethode mit sich bringt.

## **In der Kaffeerösterei**

Nach einer weiten Reise mit dem Frachtschiff um die halbe Welt kommt der Rohkaffee in einer Kaffeerösterei an und wartet auf seine Transformation. Vom unscheinbaren Samen einer Kaffeekirsche zum allseits beliebten Heißgetränk. Das Rösten macht es möglich.

Je nach Güte des Rohkaffees und der Ausrichtung der Rösterei entstehen hier die unterschiedlichsten Kaffeesorten, Mischungen und Röstungen. Von Arabica bis Robusta, von dunkel bis hell. Alles, was dem Kunden schmeckt, entsteht durch das Geschick des Röstmeisters am Röstofen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was bei einem Röstvorgang mit der Kaffeebohne passiert? Falls Sie hinter die Kulissen einer Rösterei blicken möchten und nähere Einblicke in das Röster-Handwerk bekommen wollen, empfehle ich Ihnen wärmstens Kapitel 12. Aber Vorsicht, es wird heiß!

## **Ins Café oder zu Ihnen nach Hause?**

Ob Sie Ihren Kaffee lieber im Café vom Barista zubereiten lassen oder lieber selbst zubereiten, das dürfen Sie entscheiden. Der Trend zum Home-Barista hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Es ist tatsächlich bemerkenswert zu sehen, wie hingebungsvoll Menschen Kaffee als Hobby zubereiten und dabei oft bessere Ergebnisse erzielen als so manches

Kaffeehaus. Falls Sie sich zu dieser Kategorie Kaffeetrinker zählen, werden Ihnen die Infos in diesem Buch sicher dabei helfen, Ihre Espressos und Co. noch zu verbessern!

Zählen Sie sich zu denjenigen, die ihren Kaffee lieber serviert bekommen, dann sollten Sie aufmerksam in Kapitel 4 stöbern. Neben nostalgischen Geschichten zur Entwicklung der Kaffeehauskultur in Europa erfahren Sie noch viele nützliche Tipps, wo Sie den besten Kaffee in Ihrer Nähe finden. Kapitel 5 wird Sie danach in die Baristakunst einführen und die Menschen hinter der Espressomaschine vorstellen. Zusätzlich werden Sie lernen, wie sich Baristas weiterbilden und in welchen Meisterschaften sie ihr Können unter Beweis stellen.

## Fairtrade, Bio, Organic

Ich denke, auch Sie finden es wichtig, Kaffee ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Dazu gehört vor allem, dass alle Menschen, die an der Produktionskette beteiligt sind, fair behandelt und gerecht für ihre Arbeit entlohnt werden.

Gerade in den Ursprungsländern ist dies leider nicht immer der Fall. Kurioserweise sind das meistens genau die Menschen, die die härteste Arbeit verrichten bei der Ernte oder der Aufbereitung.



Um eine gerechte Behandlung und Bezahlung aller Beteiligten sicherzustellen, wurden Organisationen wie etwa *Fair Trade International* gegründet. Das Ziel dieses Unternehmens und ähnlicher Firmen ist es, durch laufende Kontrollen in den Ursprungsländern des Kaffeeanbaus gewisse Mindeststandards sicherzustellen und Missstände zu vermeiden.

Ein weiteres, wichtiges Merkmal eines Kaffees sollte auch seine Anbaubedingungen betreffen. Wie wurde der Kaffee angebaut? Waren Pestizide beim Anbau im Einsatz und bedeutet *bio* oder *organic*, dass ein Kaffee eine hohe Qualität hat?

## Fairtrade International

Sie haben bestimmt schon einmal ein Produkt gekauft, das ein Fairtrade-Label aufweist oder Sie suchen sogar speziell nach diesen Produkten. Auch manche Kaffees werden Fairtrade-zertifiziert.

Das Ziel dahinter ist simpel: Die Bedingungen der Farmer auf den Plantagen soll durch einen Aufschlag auf den Produktpreis nachhaltig verbessert werden. Deshalb bezahlt Fairtrade einen gewissen Mindestpreis für seine Kaffees, auch wenn der internationale Börsenpreis niedriger sein sollte. Sollte der Preis an der Börse höher sein, zahlt Fairtrade einen Zuschlag, um den Produzenten einen besseren Verkaufspreis für ihre Kaffees zu bieten. Ein gewisser Prozentsatz dieses Zuschlags soll dabei für die Verbesserung der Produktionsbedingungen auf der Plantage eingesetzt werden.



Kaffees mit einer Fairtrade-, Bio- oder Organic-Zertifizierung haben nicht unbedingt eine bessere Qualität, die sich in einem besseren Geschmack zeigt. Es geht vielmehr um die Verbesserung der Arbeits- und Umweltbedingungen auf den Plantagen und in der Produktionskette.

## Bio und Organic

Bio- und Organic-Zertifizierungen auf Kaffeepackungen beziehen sich in den allermeisten Fällen auf die verwendeten Anbaumethoden auf den Plantagen. Viele Menschen erkennen die Gefahren der konventionellen Landwirtschaft und deren schädliche Auswirkungen auf die Umwelt und die Produkte, die sie konsumieren.

Falls Sie die Möglichkeit haben, diese Produkte zu kaufen, und sich den Premiumpreis dafür leisten können, tun Sie dies auf jeden Fall.



Viele Kaffeeproduzenten können sich keine Zertifizierungen leisten, obwohl sie biologisch und organisch ohne jeglichen Einsatz von Chemikalien produzieren.

Falls Sie auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschmack von hochqualitativen Kaffeebohnen sind, empfehle ich Ihnen, eine kleine Rösterei in Ihrer Nähe zu besuchen. Kaffees werden dort zumeist frisch geröstet und die meisten Kleinröster arbeiten mit viel Liebe zum Detail. Falls diese Kaffees zusätzliche Zertifizierungen wie etwa ein Bio-Siegel aufweisen, umso besser!

## Zertifizierungen im Spezialitätenkaffee-Segment

Viele Röster von qualitativ hochwertigen Kaffees rühmen sich damit, nur die besten Kaffeebohnen zu verarbeiten. Trotzdem findet man auf diesen Verpackungen selten irgendeine Art von externer Zertifizierung. Manche Firmen sind sehr transparent und schreiben die Kosten, aus denen sich der Kaffeepreis zusammensetzt, stolz auf die Verpackung oder ihre Website. Natürlich lässt sich die Annahme nicht verallgemeinern, doch viele Röstereien von Spezialitätenkaffees bezahlen ein Vielfaches des Börsenpreises für ihre Kaffees. Bleibt nur zu hoffen, dass dieser Aufschlag auch bei den Farmern am Ende der Kette ankommt!

## Gesundheit – Was Kaffee mit dem Körper macht

Sie haben sich mit Sicherheit schon einmal die Frage gestellt, ob Kaffee eigentlich gesund ist und was mit Ihrem Körper geschieht, wenn Sie im Laufe des Tages eine oder mehrere Tassen Kaffee schlürfen. Sie können beruhigt sein, Kaffee hat viele positive Eigenschaften. Trotzdem möchte ich Ihnen den einen oder anderen Tipp geben, den Sie beim Kaffeegenuss beachten sollten.

Eines vorweg: Ich bin kein Arzt und möchte Ihnen auch sicher keine schlaun Ratschläge geben. Mitnichten werde ich Sie vom Kaffeetrinken abhalten, also lesen Sie beruhigt weiter.

### ✓ Kaffee und kardiovaskuläre Erkrankungen

Der Konsum von drei bis vier Tassen Kaffee hat durchaus einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Solange Sie es mit dem Kaffeetrinken nicht übertreiben oder entsprechende Vorerkrankungen haben, scheint Kaffee durchaus vorteilhaft für die Gesundheit zu sein.





Bitte übertreiben Sie es bei der Anzahl Ihrer täglichen Genussmenge nicht und hören Sie auf Ihren Körper. Die stimulierende Wirkung des Koffeins kann schnell von belebend zu beängstigend umschlagen. Zu hohe Kaffeemengen können Angstzustände und Depressionen hervorrufen. Ein moderater Kaffeegenuss ist jedoch absolut in Ordnung.

#### ✓ Kaffee und Cholesterin

Inwiefern Kaffee potenziell Ihren Cholesterinspiegel steigen lassen kann, hängt primär damit zusammen, wie Sie Ihren Kaffee zubereiten.

Verwenden Sie einen Papierfilter, wie etwa beim Filterkaffee, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Die Kaffeeöle Kahweol und Cafestol können daran beteiligt sein, den Cholesterinspiegel zu steigern. Da diese beim Filterkaffee im Papierfilter hängen bleiben, sind sie im Getränk kaum mehr vorhanden.

Espressionisten oder Fans von Brühmethoden ohne Papierfiltrierung wie etwa einer French Press sollten aufpassen.

#### ✓ Kaffee und der Darm

Bei vielen Menschen, vielleicht auch bei Ihnen, ist die Zeit zwischen dem Genuss von Kaffee und dem Gang auf die Toilette verdächtig kurz. Dieser Verdacht bestätigt sich, wenn man die anregende Wirkung von Kaffee auf den Darm genauer betrachtet. Kaffee regt nämlich die Darmbewegung an, es wird also alles, was raus muss, ein wenig schneller zum Ausgang befördert. Auch die harntreibende Wirkung von Kaffee gilt als bestätigt.

#### ✓ Kaffee und Sport

Kaffee und ganz speziell die Wirkung von Koffein im Sport ist außerordentlich gut erforscht. Das könnte damit zu tun haben, dass sich Sportler durch die aufputschende Wirkung von Koffein einen Vorteil im Wettkampf erhoffen.



Bis ins Jahr 2004 stand Koffein tatsächlich auf der Liste der verbotenen Substanzen der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)!

Koffein kann in der Tat zu einer Leistungssteigerung führen. Es kann eine verzögerte Ermüdung bewirken und das Reaktionsvermögen, die Konzentration und die Ausdauer verbessern. Viele Sportler wollen aus diesem Grund nicht auf ihren Kaffee vor dem Wettkampf oder Training verzichten.

#### ✓ Kaffee und Schlaf

Falls Sie ein exzessiver Coffeeholic sind und den ganzen Tag über einen Kaffee nach dem anderen trinken, sollten Sie sich vielleicht um die Qualität Ihres Schlafes Sorgen machen. Kaffee hat tatsächlich in gewissen Fällen einen messbaren Einfluss auf die Dauer und die Qualität unserer Nachtruhe.

Wer möchte nicht morgens erholt und bester Stimmung aus dem Bett springen und in den Tag starten? Eine tolle Vorstellung, doch die Realität schaut für die meisten von uns ein wenig anders aus. Mit halb geöffneten Augen vom Wecker viel zu früh geweckt stolpern wir als Erstes in die Küche, um die Kaffeemaschine brühfit zu machen.

In den Morgenstunden hilft Kaffee dabei, als Wachmacher eine gute Arbeit zu leisten. Kaffeegenuss am Nachmittag oder abends kann jedoch dazu führen, dass Sie schwerer einschlafen können oder die Schlafqualität leidet. Das lässt Sie dann am nächsten Morgen gerädert aufstehen und als Erstes zu einer Tasse Kaffee greifen. Klingt nach einem Teufelskreis. Um diesen zu durchbrechen, verzichten Sie am besten ein paar Stunden vor dem Schlafengehen komplett auf Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke. Ihre Schlafqualität wird es Ihnen danken und Sie am nächsten Morgen heiter und munter erwachen lassen. Und ja, Sie dürfen sich dann als Erstes einen Kaffee machen.

## Das Koffein – Fluch oder Segen?

Wenn ich Sie nach einem Inhaltsstoff von Kaffee fragen würde, fällt Ihnen wahrscheinlich als Erstes das Koffein ein. Koffein ist eine natürliche chemische Verbindung, die in Kaffeebohnen, aber auch in mehr als 100 weiteren Pflanzenarten vorkommt. Dort wirkt es als natürliches Pflanzenschutzmittel, die Kaffeepflanze wehrt sich mittels Koffein gegen Schädlinge.

Koffein ist ein stimulierendes Alkaloid, das dem Kaffee seine anregende Wirkung verleiht. Diese aufputschende Wirkung kommt im Wesentlichen dadurch zustande, dass wir nach dem Konsum von Kaffee Stresshormone wie etwa Cortisol ausschütten. Dies führt dann zum bekannten »Wachmacher-Effekt« des Kaffees, der viele von Ihnen morgens wahrscheinlich erst handlungsfähig macht.

Eine weitere interessante Wirkung von Koffein ist seine Wirkung im Gehirn. Vielleicht ist es Ihnen oder einem Bekannten passiert, dass Sie nach dem Genuss eines Kaffees etwas später am Tag nicht gut oder gar nicht einschlafen konnten. Das hat damit zu tun, dass Koffein eine Halbwertszeit von etwa drei bis fünf Stunden hat, sprich nach dieser Zeit ist noch die Hälfte des Koffeins in unserem Blut nachweisbar. Bis das Koffein sich dann aus unserem System verabschiedet hat, kann es durchaus den halben Tag dauern.

Das Koffein besitzt außerdem im Gehirn dieselben Andockstationen wie das Adenosin, ein Botenstoff, der uns über den Tag hinweg eigentlich immer müder machen soll, damit wir nachts dann gähmend und müde zu Bett gehen. Da ein zu später oder übermäßiger Koffeinkonsum jedoch die Rezeptoren im Gehirn blockiert, kann uns das Adenosin auch nicht müde machen und wir liegen mit offenen Augen im Bett und starren an die Decke. Danke, liebes Koffein.

Da Koffein bei jedem Menschen unterschiedlich schnell abgebaut wird, können manche Menschen schon mittags keinen Kaffee trinken und andere haben kein Problem mit einem Espresso nach dem Abendessen.