

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	10
<b>Faszination Kaffee im Wandel der Zeiten</b> .....	12
Der „Kaffeesachse“ .....	16
Die Vielfalt der Kaffeezubereitung .....	19
<b>Kaffee: Herkunft und Handelsgut</b> .....	23
Die Kaffeepflanze und ihr Anbau .....	23
Die Kaffeernte .....	26
Der Kaffeehandel .....	28
Der Kaffeeverbrauch .....	29
<b>Was steckt alles in einer „Kaffeebohne“?</b> .....	33
Kohlenhydrate .....	34
Wasser .....	34
Fette .....	35
Säuren .....	36
Proteine .....	37
Alkaloide .....	38
Mineralstoffe .....	39
Aromastoffe .....	39
Farbstoffe .....	40
Enthält Kaffee krebserregende Substanzen? .....	41
<b>Das Koffein</b> .....	42
Die Entdeckung des Koffeins .....	43
Koffein – das Purinmolekül .....	45
Der Weg des Koffeins im Organismus .....	46
Der Abbau von Koffein .....	47

Die Wirkungen von Koffein .....	49
Adenosin und die Adenosinrezeptoren .....	51
Die Phosphodiesterasen .....	54
Die intrazelluläre Kalziumkonzentration .....	56
<b>Kaffee und Gesundheit .....</b>	<b>58</b>
<b>Einfluss von Kaffee auf Verhalten und geistige Leistungsfähigkeit .....</b>	<b>60</b>
Kaffee und Aufmerksamkeit .....	60
Kaffee und Schlaf .....	63
Kaffee und geistige Leistungsfähigkeit .....	65
Kaffee und M. Alzheimer .....	68
Kaffee und M. Parkinson .....	70
Kaffee und psychische Erkrankungen .....	72
Kaffee und Schmerz .....	74
<b>Kaffee und Krankheitsbilder – schützt oder schädigt Kaffee? ..</b>	<b>80</b>
Kaffee und Asthma .....	80
Kaffee und Herz-Kreislauf-System .....	85
Kaffee und Diabetes .....	92
Kaffee und der Magen-Darm-Trakt .....	96
Kaffee und Osteoporose .....	98
Kaffee und Gallensteine .....	99
Kaffee und die Leber .....	101
Kaffee und die Niere .....	102
Kaffee und Tumorerkrankungen .....	104
<b>Kaffee und besondere Lebenssituationen .....</b>	<b>107</b>
Kaffee und Schwangerschaft .....	107
Kaffee und Kinder .....	108
Kaffee und Sport .....	109
Kaffee und Abhängigkeit .....	112

<b>Kaffee in der Alternativmedizin</b>	115
<b>Schlussbemerkungen</b>	117
<b>Literatur</b>	120
<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b>	135
<b>Register</b>	139