

Kein Kaffee mehr – und dann?



Die Gründe, warum du dir selbst einen Kaffee-Detox verordnen solltest, kennst Du jetzt. Jetzt liegt's an dir: Augen zu und weitermachen? Oder tief Luft holen und die Sache angehen?

Ich hatte dem renommierten deutschen Podcast-Host, Jo Conrad von Bewusst-TV gleich nach Erscheinen die Erstausgabe meines Buch geschickt. Er schrieb mir sogleich diese Email: „Dein Buch ist heute

angekommen. Ich sitze beim Frühstück natürlich mit einem Kaffee und lese dein Buch. Ich habe mich soeben entschlossen den Kaffee dranzugeben.“



*Kaffee und ein Croissant oder ein belegtes Brötchen
- das ist ein Ritual am Morgen. Sowas geht nicht mit Wasser.*

Ich war sehr beeindruckt und erfreut, das Buch hatte offenbar Wirkung. Kurze Zeit später besuchte ich Jo. Durch unsere Gespräche habe ich von ihm gelernt, dass Kaffeetrinker, in dem Moment, in dem sie den Kaffee wirklich aufgeben wollen, einen akzeptablen Kaffee-Ersatz brauchen in Form eines anderen Heißgetränkes. Mir war dies bis dahin nicht bewusst, da ich ja keinen Kaffee trinke, aber es leuchtete mir gleich ein.

Es kommt der Moment, wo Du denkst: "Ja, ich würde ja gerne den Kaffee aufgeben ... aber er schmeckt so gut, gehört zu meinem Morgenritual ... was mache ich den ohne Kaffee? Gibt es denn etwas, was nicht allzu sehr nach Ersatz schmeckt?" Die Kaffeemaschine morgens zu Hause oder im Büro anzuwerfen ist ja bereits für viele eine „fürstliche“ Handlung, die man nicht aufgeben mag.

So hat man sich z.B. auch daran gewöhnt beim Frühstück den Kaffee mit einem Croissant oder Brot zu verbinden. Kaffee zu einem Kuchen, Teilchen oder Eiscreme ist ja fast schon ein Muss. Ein Kaffee nach dem Essen gehört ja schon zum guten Ton.

Und nun das alles mit nur Wasser statt mit Kaffee??? Geht überhaupt nicht. Nein, das widerstrebt verständlicherweise dem "Kaffeesüchtigen". Es sollte also ein anderes Heißgetränk sein, das den Kaffee ersetzen muss.

Jo Conrad war es also, der mir die Notwendigkeit aufzeigte, und initiierte somit, dieses neue Kapitel über "ERSATZKAFFEE" in dieses Buch zusätzlich einzubringen. Danke für diese wichtige und notwendige Anregung den Absprung vom Kaffee wesentlich zu erleichtern.

Also, schauen wir uns an, was es denn an Alternativen zum Kaffee gibt, und was denn davon auch tatsächlich Koffeinfrei ist. Du wirst dich wundern.



Lupinen: Ihre gerösteten Samen ergeben einen schmackhaften Kaffee-Ersatz, der dem Bohnenkaffee sehr nahe kommt und sogar ganz ähnlich zubereitet wird.

(Bild:pixabay)

So habe ich mich mit viel Unterstützung (With a little Help from my Friends) auf die Suche gemacht, einen im wahrsten Sinne bunten Strauß an Kaffeealternativen für dich zu finden, wenn du vom Kaffee loskommen möchtest. Ich bin auf andere Alternativen gestoßen, die ich Dir in diesem Kapitel anbieten möchte.

Jo Conrad experimentierte mit einem Lupinenkaffee. Ich war angenehm überrascht, dass er mir seine Erfahrungen berichtete. Die wahrscheinlich beliebteste Alternative, die wir übereinstimmend als erstaunlich nahe an das Original herankommend beurteilen, aber überhaupt kein Coffein enthält und auch keine aufwendige Fertigungsmethoden erfordert, ist also Lupinenkaffee. Verschiedene Produkte davon sind dem „richtigen“ Kaffeeengeschmack sehr nahe.

Jo gab mir diese folgende Anleitung, wie man Lupinenkaffee mit der Kaffeemaschine zubereitet:

Seine Versuche ergaben: Man KANN die gerösteten Bohnen in einen Kaffeevollautomaten füllen, der tut sich mit dem Mahlen der gerösteten Lupinensamen aber schwer. Vielleicht gibt es andere Fabrikate, die das mühelos machen, aber er hatte den Eindruck, sein Kaffeevollautomat würde auf Dauer daran möglicherweise kaputtgehen. Seinen zweiten Versuch machte er mit einer Siebträgermaschine.

„Siebträgermaschinen“ sind die typischen, italienischen Kaffeemaschinen, wo man das Pulver in ein Siebpfännchen füllt, das man dann unter den Auslass mit dem heißen Wasser einklinkt und die Tasse darunter stellt. Dazu muss man die Lupinenbohnen erst einmal in einer Kaffeemühle mahlen. Omas alte Handkaffeemühlen eignen sich dafür genauso gut, wie eine elektrische Mühle. Es gibt allerdings auch bereits fertig gemahlene Lupinensamen im Handel. Die Lupinensamen dürfen nicht so fein gemahlen sein wie Bohnenkaffee.

Seine Empfehlung: Den Siebträger mit etwa 20 Prozent weniger Lupinenpulver befüllen, als man normalerweise Kaffeepulver hineintut. Das hat wunderbar funktioniert und gab einen guten Kaffee. Espressomaschinen sind ebenfalls geeignet.



*Lupinenkaffee kann man am besten in einer Siebträgermaschine
brühen, wie sie oben zu sehen ist.*

*Es geht allerdings auch mit dem guten, alten Kaffeefilter
(Bild: pixabay)*

Jo Conrad erzählte mir übrigens eine hübsche Geschichte: Er hatte Gäste und wollte ausprobieren, ob diese den Lupinenkaffee als Ersatz bemerken, oder ob sie sofort das Gesicht verziehen und fragen, was das denn bitte für ein Gebräu sein soll. Siehe da: Es ist den Gästen überhaupt nicht aufgefallen, dass sie gar keinen Kaffee trinken.



Lupinenkaffee kommt dem Bohnenkaffee geschmacklich am nächsten. Mit etwas Gerste wird der Geschmack mild und leicht süßlicher.

Was sich also in diesem praktischen Versuch gezeigt hat ist, dass der Lupinenkaffee anscheinend der beste Ersatz für Bohnenkaffee sein könnte. Aber auch da gibt es auch verschiedene Sorten, aus denen du deine, für dich beste Variante, herausfinden musst. Unter dem Begriff Lupinenkaffee findet man mehrere Produkte im Internet oder in Fachgeschäften. Lupinenkaffee gibt es sowohl gemahlen als auch als Bohnen. Ich empfehle, zu den Bio-Lupinenkaffees zu greifen.

„Loffee“ – die Alternative zu Kaffee

Die erste Ausgabe dieses Buches war gerade draußen, da bekam ich die Rückmeldung, dass die Aufklärung darüber, was Kaffee – und damit das Coffein, eigentlich im Körper macht, sehr eindrucksvoll sei und viele wollten den coffeinhaltigen Genussmitteln und Getränken abschwören. Aber, wie das alte Sprichwort sagt: Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Oder: Der Weg in die Hölle ist gepflastert mit guten Vorsätzen. Die meisten vermissten ihr Heißgetränk und Kräutertee oder gar Wasser waren nicht das Richtige.

Also machte ich mich auf, um etwas zu finden, was dem Kaffeegeschmack und den Ritualen drumherum möglichst nahe kommt. Wie ich herausfand, gibt es eine erstaunlich große Palette.

Auf der Suche nach wirklich guten und schmackhaften Alternativen für den besten Ersatz für Kaffee, den diejenigen von Euch brauchen, wenn sie dann tatsächlich vom Kaffee loskommen möchten, kam ich per „Zufall“ in Kontakt mit der Firma „Loffee“.



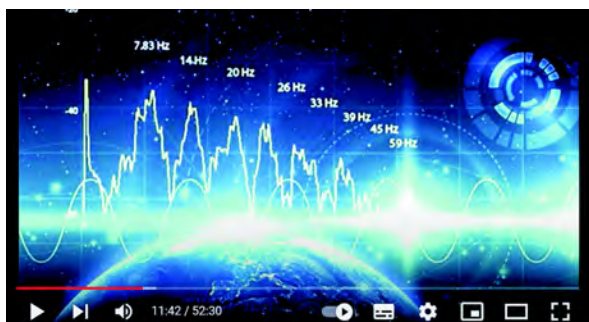
Ich habe nicht lange gefackelt und einfach als „normaler“ Kunde Kontakt aufgenommen und bestellt.

Ich war auf Anhieb total begeistert. Eine extrem ansprechende Webseite mit informativen Texten, Erklärungen und auch Aufklärung zum Thema Kaffee und Lupinenkaffee, gepaart mit sehr gutem Bildmaterial. Der Lupinenkaffe ist bereits gemahlen und wird in einer sehr ansprechenden Verpackung geliefert. Ich bin seltenst auf eine Firma gestoßen bei der alles so sehr stimmig ist. Bis hin zu der sehr sympathischen Laura im Kundenservice.

Da war mir sehr schnell klar, das ich für LOFFEE in diesem Buch Werbung machen *muss*. Um dies gleich klar und direkt darzulegen: Ich bin weder mit dieser Firma geschäftlich verbunden noch werde dich für diesen "Werbebeitrag" in irgendeiner Form kompensiert.

Es ist einfach eines meiner Lebensprinzipien, überlebensfreundliche Themen, Produkte, Firmen und Menschen zu unterstützen. Meine Gedanken dazu findest du in einem kostenlosen Webinar und einer Talkshow dazu. Die Welt basiert nur auf Frequenzen und da gibt es nur zwei Kategorien: überlebensfeindliche und überlebensfreundliche Frequenzen. Und Loffee zählt für mich ohne Zweifel zu der letzteren Kategorie.

Hier das Webinar: <https://youtu.be/44ya-Ho4clc>



Und hier das Interview: <https://youtu.be/fWEpRMpy-Q8>



Loffee bietet verschiedene Geschmacksrichtungen:

Mild - Klassik – Intensiv

Der Lupinen-Kaffee von Loffee ist nicht nur geschmacklich sehr gut, er wird überdies aus bio-zertifizierte Süß-Lupinen aus regionalem deutschen Anbau produziert und zwar ohne jegliche Zusätze. Das ist natürlich auch und gerade, was Transportwege und -kosten, sowie den Umweltschutz betreffend, hervorragend.



Ich habe mir natürlich alle drei Sorten zum Testen bestellt. Sobald die Lieferung hier bei mir in den USA eintraf, habe ich dann bei dem anstehenden Geschmackstest meiner Frau den Vortritt gelassen, da ich selbst als begeisterter Nicht-Kaffee-Trinker nicht unbedingt die geeignete Person bin, die Entscheidung zu treffen, ob Loffee ein Ersatz für Kaffee ist. Meine Frau sagte klar „ja“. Vorausgegangen war ihre auf nichts begründete Skepsis, was vermutlich den meisten so gehen wird. Wir mussten die Sache sehr sorgfältig angehen und auch die verschiedenen Sorten mit jeweils unterschiedlicher Kaffee-Pulver-Menge austesten. Ich denke diese kurze, individuelle Testanordnung sollte man unbedingt machen, damit sich jeder auf seinen idealen, persönlichen Kaffee-Ersatz einstimmen kann.



Fazit:

Gemeinsam kamen wir zu dem Ergebnis: Farbe, Geruch und Geschmack sind wirklich dicht an dem Original – und das ohne jeglichen Coffein. Dies ist bisher das beste Produkt, dass ich als



Ersatz meinen Lesern, die vom Kaffee/Koffein loskommen wollen, sehr empfehlen kann. Ich sollte auch der Vollständigkeit halber erwähnen, dass ich natürlich nicht alle Produkte in dieser Welt ausgetestet habe. Und natürlich gibt es auch noch andere Alternativen, die ich dir hier aufzeigen kann. Auch solche, die du in der freien Natur findest und woraus du dir selber deinen ganz individuellen Kaffee zubereiten kannst. Im nächsten Kapitel mehr dazu.



In der ersten Ausgabe habe ich zwar alles über Kaffee geschrieben und wie schädlich er ist. Aber – und hier bitte ich um Entschuldigung – keine Alternativen aufgezeigt. Natürlich haben die Leser recht, die sich beschwert haben, dass ich zwar den Kaffee gründlich madig gemacht habe, aber keine Ersatzmöglichkeiten vorgestellt. Das hole ich hier in der zweiten Auflage nach.

Für diejenigen, die die erste Auflage haben, habe ich dieses Kapitel selbstverständlich zum freien Lesen und Download auf meine Seite gestellt:

<https://protectpro.info/norbertbuecher>. Ich habe mich also umgesehen und das, was der Markt anbietet. Aber auch das, was man in der freien Natur finden, ernten und zubereiten kann. Du solltest Dir aber die Pflanzen, die du mitnimmst, auch sicher kennen.

Loffee ist meine Nummer 1 als Kaffee-Alternative.

Weitere Alternativen, die Mutter Natur anbietet

Gerstenkaffee & Dinkelkaffe: Der gute, alte „Kinderkaffee“

Hergestellt wird das Heißgetränk aus Gerstenkörnern, die in Wasser zum Keimen gebracht werden und dann wieder getrocknet und danach geröstet. Dadurch karamellisiert der Malzzucker und der kaffeeähnliche Geschmack sowie die dunkle Farbe entstehen. Bis hier ist es dasselbe Verfahren, wie bei Malt-Whisky und Bier. Dann aber wird das Malz gemahlen und bietet als heiß aufgebrühtes Getränk einen an Bohnenkaffee erinnernden Geschmack, ohne Coffein oder andere unerwünschte Zusatzstoffe – und auch weniger Bitterstoffe, als der Original-Bohnenkaffee.

Ein Versuch mit dem guten, alten Malzkaffee lohnt sich. Die bekannteste Marke hier ist der „Caro-Kaffee“, auf dem als Markensignet auf der Packung ein rotes Karo aus dem Kartenspiel prangt. Der Caro-Kaffee ist im Prinzip ein Zichorien-Malz-Kaffee (siehe weiter unten) mit Roggenmalz angereichert. Es gibt auch Malzkaffee aus Mais.

Dann haben wir auch Gerstenkaffee, der aber mit ungemälzter Gerste gemacht wird, die also Keimung und Trocknung nicht durchlaufen hat. Ähnlich ist der Dinkelkaffee, der eine Variante vom Gerstenkaffee ist, auch „Landkaffee“ genannt und der einen etwas runderen, mildernden Geschmack aufweist. Er soll verdauungsfördernde Wirkung haben.

Diese Variante von Ersatzkaffee wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von dem angesehenen Heilpraktiker Arthur Lutze aus Köthen entwickelt, dem ein Ruf als Wunderheiler vorauselte. Bis ins 20. Jahrhundert wurde dieses Aufgussgetränk als „Wittigs Gesundheits-Kaf-

fee“ verkauft. Zwischen 1933 und 1945 wurden die Ersatz-Kaffees unter dem Oberbegriff „Kaffee-Surrogat-Extrakt“ zusammengefasst und verkauft und staatlich kontrolliert. Bis in die 1980er Jahre verwendeten die Produzenten noch diesen eingeführten Begriff.

Zichorienkaffee, die erste Kaffee-Alternative in der Geschichte

Der Zichorienkaffee eröffnete damals einen neuen Markt. Christian von Heine, ein Militär und im Rang eines Major aus Holzminden, und Christian Gottlieb Förster, ein Gastwirt aus Braunschweig bekamen in den 1770er Jahren eine Konzession für die Herstellung von sogenanntem Zichorienkaffee. Der heutige, bekanntere Name dieser Pflanze ist „Wegwarte“, ein hübsches, extrem widerstandsfähiges, blau blühendes Gewächs, was man oft am Straßenrand sieht.



*Die Wegwarte, eine hübsche blaue Blume am Wegesrand
ergibt einen guten Kaffee-Ersatz.*

(Bild: pixabay)

Die jungen Triebe einer bestimmten Zichorienart essen wir übrigens unter der Bezeichnung „Chicorée“ als Salat. Im Zichorien-Kaffee sind aber nicht die Blätter, auch nicht die Samen, sondern die geröstete und dann gemahlene Wurzel. Beim Rösten kommt dann zu den vorhandenen Bitterstoffen das Kaffeearoma und der in den Wurzeln enthaltene Saft karamellisiert dabei, was einen angenehmeren Geschmack erzeugt.

Schon der berühmte, antike Arzt Hippokrates schrieb, dass die Wurzeln gesund seien: Frisch gegessen sollen sie gegen Lungentuberkulose helfen, ihr gekochter Sud soll gegen Gelbsucht und Lebervergrößerung wirken.



*Zichorienfabrik Ludwig Otto Bleibtreu, Braunschweig, Lithographie,
Bild: gemeinfrei*

Christian von Heine wird als der Erfinder der Herstellung des Ersatz-Kaffees gesehen. Braunschweig war damals marktführend in der Produktion von Zichorienkaffee. Schon 1781 wurde in der Zichorienfabrik von Ludwig Otto Bleibtreu im großen Stil und in Massenproduktion Kaffee aus der Zichorie hergestellt. Diese Kaffee-Ersatzfabrik produzierte noch bis ins 20. Jahrhundert. Man warb damals

damit, dass der Zichorien-Ersatzkaffee einen Anteil des teuren, echten Bohnenkaffee enthält. Heute ist er längst Kaffee-frei und damit auch coffeinfrei.

Kaffee aus Wurzeln und Samen ist nachhaltig und sehr beliebt

Eicheln, Bucheckern, Esskastanien, Löwenzahnwurzeln ... Experimentieren mit Kaffee-Ersatzmischungen ist ein neues Hobby in der neuen, lebendigen Gesundheitsszene und besonders Veganer sehen ihre Ernährungsweise auch als Herausforderung und Experimentierfeld, um wirklich raffinierte Lösungen und köstliche und phantasievolle Gerichte und Alternativen zu finden. Vor allem das Selberherstellen reizt zu sehr interessanten Geschmacksvarianten und Rohstoffen.

Esskastanienkaffee: außen stachelig - als Kaffee nussig und ein bisschen süß

Im Herbst, wenn die Esskastanien reif werden, kann man eine recht gute und gesunde Kaffeealternative daraus zubereiten. Die Früchte sind mineralreich, sie enthalten beispielsweise Calcium und Magnesium, einige Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin C.

Leider kann man diese Kaffees kaum kaufen, daher eine kurze Anleitung: Hole die Kastanien aus ihrer Stachelschale und erhitze sie erst einmal in der Pfanne, bis die braune Schale aufspringt und man den Kern, die helle Kastanie selbst, leicht herauslösen kann. Lege die hellen, „nackten“ Kastanien bei 120 °C in den Backofen (ohne Fett) sie sollen aber nur zart braun, nicht dunkelbraun werden, sonst bildet sich schädliches Acrylamid.

Wenn die gebräunten Esskastanien erkaltet sind, hackst Du sie erst klein, dann in einer üblichen Kaffeemühle mahlen und das Pulver

wie Kaffeepulver im Filter verwenden. Der Aufguss schmeckt nussig und ein bisschen süß.



*Esskastanien haben nicht nur in der Feinschmeckerküche Platz,
sondern auch in der Kaffeetasse.*

Bild: pixabay

Löwenzahnwurzel-Kaffee

Die Löwenzahnwurzeln kann man das ganze Jahr ernten, aber den kräftigen Geschmack bieten die herbstlichen Wurzeln – und die sind auch dicker und länger. Außerdem zieht sich die schöne gelbe Löwenzahnblume für den Winter in ihre Wurzeln zurück und sammelt darin ihre Kraft und Nährstoffe für das nächste Jahr. Übrigens ist die Löwenzahnwurzel gesund für das Verdauungssystem vom Magen über die Galle bis in den Darm. Die Körpersäfte werden angeregt und sind hilfreich bei Verdauungsproblemen.



*Wunderschön, sonnengelb, so gesund
und doch als Unkraut unbeliebt: Der Löwenzahn.*

Bild: pixabay

Wie man den Löwenzahnwurzel-Kaffee macht: Die frisch ausgegrabenen Wurzeln mit einer Bürste sauber schrubben und einen Tag auf einem Küchentuch trocknen lassen. Dann die Wurzeln wie Möhren in dünne Scheiben schneiden und (ohne Fett) in der Pfanne rösten – aber bei niedriger Temperatur, damit sie nicht gleich anbrennen. Sie sollen nur leicht braun werden. Also immer ein bisschen bewegen. Abkühlen lassen und dann im Mixer ganz fein zerkleinern. Für eine Tasse Löwenzahnwurzel-Kaffee einen guten Teelöffel von dem Wurzelpulver in einen Kaffeefilter geben, mit nicht mehr kochendem, aber sehr heißem Wasser überbrühen. Je mehr Wurzelpulver, umso herzhafter und intensiver schmeckt der „Kaffee“.

Kaffee aus dem Deutschen Wald: Die Eichel

Im Herbst findet man im Wald sehr leicht ein Säckchen Eicheln zusammen. Man muss meist nicht weit fahren, um im nächsten Wald eine Eiche zu finden, unter der die Früchte liegen. Der Kaffee aus diesen Eicheln ist recht einfach zu machen. Und auch dieses natürliche Heißgetränk hat nicht nur einen angenehmen, leicht würzigen Geschmack, es hat auch gesundheitliche Vorteile. Auch Eichelkaffee regt die Verdauung an. Dabei ist er auch ein gutes Mittel gegen Sodbrennen. Er reguliert die Produktion der Magensäure, hilft gegen Verdauungsbeschwerden und soll beruhigend und entspannend wirken – genau das Gegenteil des Stress erzeugenden, coffeinhaltigen Kaffees.



*Nicht nur gut und gesund für Eichhörnchen:
Die Eichel ist Medizin gegen Verdauungsbeschwerden
Bild: pixabay*

Und so geht's: Die Eicheln aus ihren „Hütchen“ lösen und in einer Pfanne erhitzen. Dadurch platzt die harte Schale auf und der Eichelkern ist leichter herauszulösen. Nun werden diese Kerne ein oder zwei Tage in Wasser gelegt. Das verbessert den Geschmack, weil es die bitteren Gerbstoffe herauslöst. Während der zwei Tage immer wieder das Wasser erneuern, sobald es trübe wird.

Nach zwei Tagen legst Du die Eicheln in den Ofen und lässt sie bei 120 °C genauso hellbraun werden, wie es mit dem Kastanien-Kaffee auch gemacht wird. Danach die Eicheln einfach zerkleinern und fein mahlen – und wie normales Kaffeepulver aufbrühen.



*Die wild-verwunschene Schönheit alter Eichenwälder inspirierte
immer schon Dichter und Romanciers.*

*Den armen Bauern und Hirten dienten die Eicheln als nahrhaftes
Schweinefutter – und als eine Art Kaffee.*

Coffeinfreier Kaffee

Wie schon erwähnt, ist auch auch entkoffeinierter Kaffee nicht des Rätsels Lösung. Zum ersten enthält der entkoffeinierte Kaffee immer noch 0,3 (bei Kaffee-Extrakt) bis 0,1 Prozent Coffein. Und dann werden bei der Extrahierung des Coffeins meist recht ungesunde Chemikalien eingesetzt. Die Kaffeebohnen werden zur Vorbereitung mit heißem Wasserdampf aufquellen gelassen. Das erleichtert die folgende Prozedur: Die Kaffeebohnen kommen in ein 40-70 °C warmes Lösungsmittel.

Bis vor gar nicht langer Zeit benutzte man dazu Dichlormethan und Ethylacetat, heute benutzt man Kohlensäure. Es wurden auch immer wieder Rückstände des hochgiftigen Dichlormethans gefunden. Diese Chemikalie wirkt stark narkotisierend. Das Zeug steht auch im dringenden Verdacht, krebserregend zu sein. Ethylacetat kann bei Kontakt zu Hautentzündungen führen, die Atemwege reizen und Schwindel, Übelkeit, Magen-Darmprobleme, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen hervorrufen.

Wegen der Gefahren, die diese Chemikalien mit sich bringen, greifen die großen Kaffeeröster heute zur Coffein-Extraktion zum Hochdruckverfahren mit Kohlensäure. Das ist nicht mehr giftig und hinterlässt auch keine Rückstände. Allerdings gehen auch Bestandteile des Kaffees dabei verloren. Die Kaffeebohnen selbst sehen dann unansehnlich und matt aus. Dem hilft man dann mit einem Überzug aus Glasurmitteln, wie Schellack, Carnaubawachs oder auch Bienenwachs ab. Entkoffeinierte Biokaffees werden oft mit Honig oder Zucker glasiert und müssen dann nach gesetzlicher Vorschrift als „kandierter“ Bohnenkaffee bezeichnet werden. Die Giftstoffe werden heute nur noch selten eingesetzt, jedoch die Rieselfähigkeit bei Kaffee wird nur mit Zusätzen von Natrium- und Kaliumkarbonat er-

reicht. (Rieselfähigkeit bedeutet, dass das Kaffeepulver nicht zu einem harten Klotz zusammenbackt und auch keine Klumpen bildet, sondern immer ein lockeres, streufähiges Pulver bleibt.) Diese Chemikalien sind zwar recht unschädlich, aber ... willst Du das wirklich in Deinem Kaffee haben?

Wenn Du denkst, Du probierst es aber als Einstieg in den Ausstieg und willst auf den Kaffeegeschmack nicht verzichten, aber zumindest schon die Coffeinaufnahme deutlich senken, dann kann das ein Einstieg sein. Aber dann kann ich Dir nur raten: Falle nicht auf Dich selbst herein! Denn zum Ersten: Im Prinzip schmeckt entcoffeinierter Kaffee fast wie das Original und Du drückst Dich so vor der Umstellung. Er ist aber zum Zweiten nicht komplett coffeinfrei und zum Dritten machst Du nicht wirklich einen echten Schnitt und keinen Schlusstrich unter das Thema Kaffee: Du bist zu lieb zu Dir und erwartest, dass es Dir leichter fällt mit dem entkoffeinierten Kaffee. Aber das Ergebnis ist meistens, dass man, weil man eben NICHT bereit ist zum Entzug, einfach immer mehr von der entkoffeinierten Brühe trinkt, um auf denselben hellwachen und einsatzfreudigen Status zu kommen, wie mit normalem Kaffee.

Kein Kaffee, aber doch coffeinhaltig:

Dasselbe gilt, wie bereits im Buch beschrieben, auch für Schwarztees, Weiße Tees, Grüne Tees, sie alle enthalten ebenfalls Coffein, auch wenn das langsamer und weniger stressend wirkt. Auch das viel empfohlene **Guaraná-Pulver** hat ordentlich Coffein und dieselben schädlichen Folgen.

Dasselbe gilt für den **Matcha-Tee**, denn der ist nur nicht-fermentierter, nach einem speziellen Verfahren gezüchteter, grüner Tee. Diese Blätter werden getrocknet und zu Pulver zermahlen, das man in heißes Wasser

einrührt. Das Getränk schmeckt herb-bitter, man-che Sorten auch fruchtig und wirkt sehr „belebend“. Kein Wunder denn Matcha enthält Coffein und das sogar noch konzentrierter, als konventionell angebauter grüner Tee.

Ebenso ist **Mate-Tee** zwar kein Kaffee, enthält aber ebenfalls Coffein, allerdings noch plus Theobromin und Theophyllin, zwei dem Coffein chemisch nahe Verwandte. Mate-Tees weisen bei Tests bisweilen sehr hohe Schadstoffbelastungen auf, wie eine Testreihe des deutschen Institutes „Ökotest“ im Jahr 2017 feststellen musste. Die meisten Mate-Tees fielen krachend durch, weil sie unter anderem das giftige Pflanzenschutzmittel Anthrachinon enthielten. Tierversuche ergaben, dass es krebserregend wirkt, insbesondere auf Nieren und Leber. Elf von 14 Matetees wurden mit "ungenügend" bewertet.

Neben dem Anthrachinon fand man nämlich noch das Insektizid Imidacloprid, das die Entwicklung des menschlichen Nervensystems schädigen kann. Nicht zu vergessen, das Pestizid Biphenyl, das in wesentlich höheren als erlaubten Mengen gefunden wurde. Diese Chemikalie hemmt das Schimmelpilzwachstum und wirkt daher als Fungizid oder als Konservierungsmittel für Lebensmittel, hat jedoch in der EU keine Zulassung mehr. Das Mittel wirkt reizend auf Haut, Augen und Atemwege, ist stark umweltgefährdend und hochgiftig für alle Organismen, die im Wasser leben. Außerdem steht es unter dem „begründeten Verdacht“, Krebs zu erzeugen.

Natürlich muss man gerade bei den selbst hergestellten Kaffee-Alternativen auch anfangs mit Fehlschlägen rechnen. Vielleicht findest Du aber auch eine besondere Mischung aus verschiedenen Zutaten, um Deine Lieblings-Kaffee-Alternative zu finden. Dann fällt der Abschied von dem Coffe-in-Doping-Kaffee bestimmt leichter.

Deine Gesundheit wird es Dir danken!



Kakao – der scheinheilige Bruder von Coffein

Der Begriff „Kakao“ meint allgemein Produkte aus der Kakaobohne, dem Samen des Kakaobaumes. Aus dieser Kakaobohne wird die Kakaomasse gewonnen, aus dieser Masse wiederum die Kakaobutter und das dunkelbraune Kakao-Pulver, das in seiner reinen Form recht bitter schmeckt. Für den echten Kakao als Getränk wird das Pulver in Milch oder einer Wasser-Sahne Mischung aufgeköcht, weil es sich schwer in kalten Flüssigkeiten löst. Wegen seines bitteren Geschmacks wird mit relativ viel Zucker gesüßt. Es gibt auch Instant-Schokoladengetränke, die so behandelt sind, dass sie sich leicht in Wasser oder Milch auflösen und zum größten Teil aus Zuckerarten bestehen. Diese Getränke gehören daher auch in die Kategorie der „Zuckerwaren“ (was meiner Meinung nach schon ein Grund ist, so etwas seinem Körper nicht anzutun).

Der Name kommt aus dem aztekischen „cacauatl“ – Kakaowasser. Das Getränk selber hieß aber „xócoatl“ von „xócoc“ (bitter) und „atl“ (Wasser), also „bitteres Wasser“. Vom Wort „xócoatl“ stammt unsere „Schokolade“.

Dunkle Schokolade macht sie wirklich glücklich?

Eine Studie ergab, dass der Verzehr von 10 Gramm sehr dunkler Schokolade (85% Kakaoanteil, also sehr bitter) zu einer positiven Stimmung der Probanden führte und zudem für ihre Darmflora einen probiotischen Effekt bewirkte. Die Studienteilnehmer, die Schokolade mit nur 70% Kakaoanteil zu sich nahmen, hatten keine positiven Veränderung, weder mental noch im Darm. Tatsächlich hat der Wirkstoff aus dem Kakao, das Theobromin, eine antidepressive Wirkung, die sich aber bei näherem Forschen als Ergebnis der verbesserten Darmflora entpuppte.

In einer weiteren Studie zu Theobromin beschäftigten spanischen Forscher sich mit den Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Sie fanden Hinweise, dass Theobromin als entzündungshemmende, krebshemmende sowie als Herz- und kreislaufschützende Substanz wirken kann.

Eine andere Studie stellte fest, dass der Verzehr von dunkler Schokolade dazu führte, dass Radsportler die Angst und Nervosität vor dem Wettkampf dämpfte. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Uma Naidoo von der Harvard Medical School USA) warnt allerdings davor, jeden Tag 30 Gramm dunkle Schokolade zu essen, wie es in den Studien vorgeschrieben war, denn Theobromin ist letztendlich giftig.

Die dunkle Seite der dunklen Schokolade

Der Wirkstoff, der insbesondere in der dunklen Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil enthalten ist, heißt Theobromin. Das kommt aus dem Altgriechischen *théos* (Gott) und *broma* (Speise), also „Speise der Götter“. Wobei die Griechen keinen Kakao und auch kein Theobromin kannten. Den Namen hat die Botanik dem Wirkstoff aus dem Kakaobaum gegeben, weil die Azteken den Kakao als eine Speise der Götter betrachtet haben.

Das reine Theobromin ist ein kristallines, weißes Pulver und hat eine ähnliche Struktur wie Coffein. Es ist ebenfalls ein Purinalkaloid und



auch, wie Coffein, eine psychoaktive Substanz, die das Nervensystem beeinflusst. Außer im Kakaobaum kommt es auch in der Teepflanze vor und im Mate-Strauch.

Theobromin hat eine entwässernde Wirkung, wie Coffein, aber anders als Coffein, erweitert es die Blutgefäße und entspannt die Muskeln. Theobromin wirkt einerseits anregend für das Herz, aber als psychoaktiver Stoff auch entspannend und beruhigend.

Aber es hat auch eine dunkle Seite. Bei Verzehr von über 100g Kakaopulver setzt akutes Augenflimmern ein, der Puls beschleunigt sich und man bekommt eventuell Kopfschmerzen. Über längere Zeit mehr als 1,5 Gramm pro Tag zu sich zu nehmen, zum Beispiel mit einer halben Tafel dunkler Schokolade wird sehr unangenehm: Pulsrasen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Durchfall und Zittern zeigen eine Theobrominvergiftung an. Die tödliche Dosis müsste bei einem 65 Kilo schweren Menschen bei 82 Gramm liegen, haben Wissenschaftler ausgerechnet. Natürlich hat man es nicht getestet. Wissenschaftler empfehlen, nicht mehr als 25 Gramm dunkler Schokolade zu essen. Menschen, die an Lebererkrankungen leiden, sollten mit dunkler Schokolade sehr vorsichtig sein. Der größte Anteil an Theobromin ist übrigens in Kakaopulver zum Backen enthalten.

Die rechnerisch ermittelte tödliche Theobromindosis wurde durch Versuche mit Ratten ermittelt. Ratten und Mäuse haben, wie wir Menschen auch, ein Enzym, was diesen Stoff relativ schnell wieder abbaut. Pferde, Katzen und Hunde haben das Enzym nicht und können sehr schnell daran sterben. Schon eine halbe Tafel dunkle Schokolade ist für einen mittelgroßen Hund problematisch. Gerade alte Damen, die kleine Hunde, wie Yorkshire-Terrier haben, geben ihrem

Liebling ja gerne auch Süßigkeiten. Für einen so kleinen Hund reicht es schon, ihm nur eine halbe Tafel (50 Gramm) Zartbitterschokolade innerhalb von 17 Stunden zu geben, um ihn umzubringen.

Bei Pferden wird Theobromin bisweilen als Dopingmittel eingesetzt, was für die Tiere auch gefährlich werden kann.



*Kakaofrüchte in Ecuador,
Bild: Pixabay*

Kakao – die neue Partydroge in der Clubszene

Es sind jene Partygänger, die schon einiges hinter sich haben, die jetzt auf Kakao abfahren. Sie haben nicht selten schon Drogenkarrieren durchlebt oder waren Alkoholiker. Hier können sie sich ganz unbehelligt vom Arm des Gesetzes einen Theobrominrausch holen,

denn Kakao ist nicht verboten. Und diese Droge verzerrt – genau wie Coffein – nicht die Wahrnehmung und verändert auch nicht das Bewusstsein. Es ist nur ein gelassenes, angeregtes Wohlgefühl, was auch ziemlich lange anhält, aber sorgfältig dosiert werden muss. Eine Überdosis kann Krampfanfälle und Erbrechen auslösen, bis hin zum Tod durch Herzrhythmusstörung oder Atemstillstand.

Normalerweise müsste man dazu 5 Kilo Milkschokolade in sich hineinstopfen, um sich eine lebensgefährliche Dosis zu verabreichen. Aber mit 90-prozentiger Bitterschokolade wäre das schon möglich, vor allem, wenn man über lange Zeit zuviel Theobromin aufnimmt.

Die Theobromin-Partyszene holt sich ihren Trip natürlich nicht mit Schokoladentafeln. Das ist ein ganz spezielles Kakaopulver, das man mit einem kleinen Katapult in die Nase schießt, wo das Theobromin durch die Nasenschleimhaut aufgenommen und in die Blutbahn befördert wird.

Erfunden hat die Methode der belgische Chocolatier Dominique Persoone und zwar im Auftrag der Ehefrauen der Rolling Stones-Bandmitglieder Ron Wood und Charlie Watts. Die beiden Herren sind alte Hasen, was Drogenkonsum betrifft. Wenn die eine Theobrominabhängigkeit entwickeln, ist das sicher im Vergleich zu dem, was sie bisher überlebt haben, schon eine Verbesserung – aber dennoch keine Empfehlung zur Nachahmung.

Es ist nämlich nicht so, dass man leicht damit aufhören kann. Auch von ganz normaler Schokolade kann man süchtig werden. Es gibt schon die „anonymen Kakaoholiker“ (KakAnon). Kein Scherz:

„Ich bin Kakaoholikerin“, sagt Angelika S. aus R. in der Runde der Anonymen Kakaoholiker (Kakanon). „Ich bin süchtig nach Schokolade. Jeden Tag brauche ich meine Droge. Wenn ich ein paar Stunden keine Schokolade kriege, treten Entzugserscheinungen auf. Sie treiben mich zu demütigenden Handlungen: Ich krame in den hintersten Winkeln der Küchenschränke, in Bücher- und Kellerregalen nach Stoff, fahre nachts weite Strecken bis zur Tanke, um an die Droge zu kommen. (...) Ich habe schon einige Entzüge hinter mir, war aber nie länger als einige Tage clean.“

„Die Prognosen für Kakaosüchtige sind schlecht“, sagt die Drogenexpertin Maja Azteke aus Guatemala, „Theobromin, der Suchtstoff des Kakaos, regt im Gehirn die Produktion der Glücks-Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin, Endorphin und Serotonin an. Wer Schokolade isst, läuft Gefahr, süchtig zu werden nach diesem Zündschlüssel zum Glück.“

Das zeigt klar, dass auch Kakao eine Droge und nicht unbedingt ein geeignetes Ersatzgetränk für Kaffee ist. Zumal der hohe Zuckeranteil schon auf Dauer gesundheitliche Probleme verursachen wird, vom Übergewicht ganz zu schweigen.

Ich kann Dir also nur ans Herz legen, die Kaffeesucht nicht durch eine Kakaosucht zu ersetzen. Du wirst sicher unter meinen Vorschlägen von Kaffee-Ersatzgetränken eine gute Variante finden, die Dir schmeckt und Deinem Körper und Geist gut tut.

Man sollte auch nicht vergessen, dass für die Kakaogewinnung Regenwälder abgeholzt werden und auch hier wieder Kindersklaven für Kleingeld schuften müssen.