Der Kaffee [Fortsetzung]

Autor(en): **Imfeld**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **25 (1915)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037846

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der Kaffee.

(Dr. **Imfeld.**)

* * *

— Fortsetzung —

Nachdem wir in der November- und Dezembernummer der Annalen vom vorigen Jahr unsere geneigten Leser mit dem Kaffeebaum und der Kaffeebohne etwas näher bekannt gemacht und auch die Zubereitung des Kaffeegetränkes ein wenig besprochen haben, wollen wir heute auf den Hauptzweck unseres Artikels eingehen und den diätetischen und hygienischen Wert des Kaffees ins Auge fassen.

Wie wir schon in den ersten Zeilen dieses Artikels betont haben, ist der Kaffee zunächst ein Genußmittel, er ist aber auch ein hygienisches Getränk, oft sogar ein wahres Heilmittel, freilich kann er aber auch, unter Umständen, eine schädliche Wirkung ausüben und mehr oder weniger die Rolle eines Giftes spielen.

Der über die ganze Welt verbreitete Verbrauch des Kaffees erklärt sich zunächst daraus daß derselbe in Wirklichkeit ein positives Genußmittel ist. Ein solcher ist er an und für sich schon durch sein hochfeines Aroma; der würzige Wohlgeruch, der einer Tasse warmen und guten Kaffeeaufgusses entströmt, der Wohlgeschmack desselben sind im allgemeinen vom Kaffeekenner in hohem Grade geschätzt und ist ihm deshalb eine Tasse Kaffee ein wahrer Labsal. Hierzu verbindet sich aber auch die Tatsache daß unter normalen Gesundheitsverhältnissen und in gewissen beschränkten Dosen, der Kaffee entschieden eine eigentümlich günstige Wirkung auf den menschlichen Organismus ausübt, wodurch er also auch zu einem hygienischen Getränk wird.

Diese Wirkung ist zunächst dem Kaffein zuzuschreiben, dann auch, und ebenfalls in nicht zu unterschätzendem Grad, seinen empyreumatischen Röstprodukten und schließlich noch der Kaffeegerbsäure und dem flüchtigen Oel, welches das Aroma des Kaffees bedingt. Eine Tasse Kaffee, aus 15 Gramm gerösteten Bohnen bereitet, enthält ungefähr 0,3 g Kaffein, 0,8 g Kaffeol, 2,2 g stickstofffreie Extraktstoffe und 0,6 g mineralische Stoffe, wovon ein größerer Teil phosphorsaurer Kalk.

Das Kaffein ist ein Alkaloid des Kaffees, es findet sich zu 0,9—1,4 % in den Samen und Blättern des Kaffeebaumes. Es galt früher als das alleinige wirksame Prinzip im Kaffee und man schrieb ihm auch die Eigenschaft eines Nährstoffs zu; wie wir aber schon betont haben, hängt von ihm nur ein Teil der Wirkung des Kaffees ab. Nährstoff ist er nicht. Die Wirkung des Kaffees ist freilich zu einem bedeutenden Teil auf seine Rechnung zu bringen, doch haben die anderen oben genannten Stoffe auch ihren Anteil daran. Freilich dürfen wir bestimmt behaupten, daß ein Kaffee ohne Kaffein, wie man ihn auch aus besonderen Gründen herstellt, nicht mehr Kaffee genannt werden kann. Kaffee ohne Kaffein ist kein Genußmittel mehr, ist auch kein hygienisches Getränk, kein Heilmittel und auch kein Gift mehr, es hat alle seine Eigenschaften verloren. Das wird sich in der Folge zeigen. Es verlohnt sich der Mühe das Kaffein etwas näher zu besprechen. Dasselbe wurde zunächst 1821 durch Pelletier und Robiquet im Kaffee entdeckt und durch Oudry in den Theeblättern, dann Thein genannt, ist übrigens auch im Cacao, als Theobromin, und in der Paullinia sorbilis enthalten. Das Kaffein kristallisirt in weißen, seidenglänzenden Kristallen, es verflüchtet sich bei 300 ° C., schmilzt bei 180 ° C. und löst sich im Alkohol und Wasser auf.

Das Kaffein ist ein Nerven- und Herztonikum. In kleinen Dosen genommen erregt es die Nervenzentren, besonders das Großhirn und die Zentren des verlängerten Rückenmarks. In sehr großen Dosen hingegen wirkt es auf diese Zentren lähmend; dann wird es ja zum Nerven- und Herzgift, gerade so wie so viele gute und sonst nützliche Stoffe, wenn im Uebermaß dem Organismus einverleibt. — 0,2—0,5 g steigern die psychische und die Muskeltätigkeit, die Tätigkeit des Herzens und den Blutdruck, und dadurch auch die Harnausscheidung. Wenig größere Dosen erregen besonders die Phantasie; kräftige Dosen erzeugen Gedankenverwirrung, Ohrensausen, Pulsiren der Schläfe, Beklemmung, Zittern der Hände, zunächst starkes Herzklopfen, dann fadenförmigen, aussetzenden Puls und nachfolgende Depression. Bei Tieren tritt, nach großen Dosen, unter allgemeiner Muskellähmung, der Tod durch Ersticken ein. Beim Menschen ist die Giftwirkung nicht bedeutend und von Individualität und Gewöhnung sehr abhängig.

Aus dieser näheren Kenntnißnahme des Kaffees können wir nun schon zum Teil, einesteils die wohltuende, anderenteils die schädliche Wirkung des Kaffeegenusses uns leichter erklären.

Heißgetrunken wirkt der Kaffee anregend auf das Zentralnervensystem, das Herz schlägt dann kräftiger aber auch schneller, das Blut zirkulirt lebhafter und wird in reicherem Maße den Muskeln zugeführt, er wird aus ihnen die dort abgelagerten Ermüdungsstoffe fortspülen und den Muskeln zugleich Nahrungsstoffe in reichlicherem Moße zuführen. Dabei regt der Kaffee die geistigen Fähigkeiten an, so daß man leichter denkt und arbeitet; er verscheucht den Schlaf und erzeugt eine Empfindung von allgemeinem Wohlbehagen. Kühl getrunken, ist der Kaffee etwas weniger aufregend als heiß getrunken.

Mit kühlem Wasser stark verdünnt und mit Zucker gut versüßt, ist er ein angenehmes, durststillendes und erfrischendes Getränk, bei Fußwanderungen, bei Feldarbeiten, für Soldaten auf dem Marsch, Radfahren, etc., erhöht er, wie der Thee, die Muskelkraft, unterhält die Geistesfrische und ist deshalb allen alkoholischen Getränken vorzuziehen.

Wir sehen also, daß beim normal gesunden Menschen durch den Genuß von Kaffee die Nerven-, Herz- und Muskeltätigkeit angeregt wird, die geistigen Fähigkeiten und die Denkkraft ebenfalls, so daß der Intellektuelle, der mit geistiger Arbeit beschäftigt ist, seine Arbeit leichter bewältigen kann und sich nachts nicht vom Schlaf übermannen läßt; wir sehen daß durch die Anregung der Nerven-, Muskel- und Herztätigkeit und durch die vermehrte Harnausscheidung der Stoffumsatz befördert wird und dadurch auch die Gesundheit dabei gewinnt. Die Erfahrung lehrt daß beim Genuß von Kaffee (warm oder kalt getrunken) Soldaten, Feldarbeiter, Sportsleute, etc. gestärkt werden und Strapazen ertragen, die sie sonst nicht ertragen würden. Alle diese wohltätige Wirkung des Kaffees ist beinahe ausschließlich dem Kaffein zuzuschreiben, die mineralischen Stoffe, namentlich der phosphorsaure Kalk, dürften nur zu einem sehr geringen Teil dazu beitragen. Durch die Wirkung des Kaffeins wird demnach der Kaffee entschieden zu einem hygienischen Getränk.

Daß der Kaffee die Verdauung anrege und die Strapazen einer reichlichen Mahlzeit verringere, ist sehr fraglich; wenn es der Fall ist, so mag das eher dem warmen Wasser zuzuschreiben sein und den aromatischen Stoffen des Kaffees. Starker Kaffee wirkt im Allgemeinen eher störend auf die Verdauung; Das Wohlbehagen aber, welches man nach einer unmittelbar nach Tisch genossenen Tasse Kaffee

in Wirklichkeit empfindet, ist wohl eher durch die angenehme psychische Anregung zu erklären. Uebrigens kann der Kaffee, nach einer reichlichen Mahlzeit, auch dadurch wohltätig sein, daß er die Wirkung der alkoholischen Getränke beschränkt, ja sogar den Rausch verscheuchen kann, was wohl durch das Kaffein und zum Teil durch die aromatischen Stoffe und das Kaffeol zu Stande kommen mag; letzteres übrigens gibt dem Kaffee das meiste und angenehmste Aroma und trägt besonders dazu bei den Genuß des Kaffees zu erhöhen.

Die verdünnten Aufgüsse, wie sie übrigens sehr viel getrunken werden (Blümchenkaffee), sind natürlich von sehr geringer Wirksamkeit. Wird aber der Kaffee mit viel Milch und Zucker getrunken, so kommt dann bei seinem Genuß die Zufuhr von Nahrung auch in Betracht. Auch kann in solcher Weise, von Leuten, denen die Milch Widerwillen erregt, oder welche sie nicht verdauen, die Milch ohne Anstand, auch in größeren Mengen, getrunken werden.

Nachdem wir nun die wohltätigen Eigenschaften des Kaffees als Genußmittel und hygienisches Getränk hervorgehoben haben, wollen wir auch die schädliche Wirkung desselben ins Auge fassen, wobei wir aber noch einmal vorausschicken, daß bei einem normal gesunden Menschen und bei mäßigem Genuß des Kaffees diese schädlichen Eigenschaften nicht zu befürchten sind und auch nicht zu Tage treten.

Zunächst sei erwähnt, daß habitueller Genuß sehr starken Kaffees leicht die Verdauung beeinträchtigt und Neigung zu Verstopfung hervorruft, manchmal aber auch das Gegenteil; an beiden Erscheinungen könnte wohl die Kaffeegerbsäure Schuld haben. Uebrigens verursacht eine lange Angewöhnung an sehr starken Kaffee eine gewisse nervöse Reizbarkeit; sie kann auch, wie beim Alkohol, den Kaffee zu einem notwendigen Bedürfnis werden lassen, dessen Entbehrung schädliche Folgen haben kann, namentlich Unlust und Unfähigkeit zu geistiger Arbeit. In großer und sehr starker Gabe erzeugt der Kaffee, wie schon gesagt, Herzklopfen, starke Pulsbeschleunigung, Kongestion nach dem Kopfe, starke psychische Erregung, weiterhin allgemeines Zittern, Angst, Unruhe, etc.; kurz Vergiftungserscheinungen. Wir wissen, daß alle diese Erscheinungen durch das Kaffein hervorgerufen werden.

Wir haben schon gesagt, daß Kaffee ohne Kaffein eigentlich kein Kaffee mehr ist, denn ohne Kaffein geht für ihn sowohl die wohltätige, wie die schädliche Wirkung verloren; übrigens hat auch der im Handel befindliche kaffeinfreie Kaffee, durch seine Herstellung, auch ein wenig an Aroma und Wohlgeschmack verloren und ist somit auch kein richtiges Genußmittel mehr; er kann auch kein hygienisches Getränk und kein Heilmittel mehr sein (was wir nachher noch sehen werden), freilich wird er auch kein Gift in weiterem Sinne des Wortes mehr sein, doch Gift ist schließlich Alles was man in Uebermaß genießt, oder was man überhaupt nicht ertragen kann. Für solche Leute die den Kaffee vermeiden sollen, oder nicht ertragen können, hat man den kaffeinfreien Kaffee erfunden, was schließlich ebenso eine Irrung ist wie die nikotinfreien Zigarren und den alkoholfreien Wein, die ebenso wenig wert sind wie der kaffeinfreie Kaffee.

Außerdem darf nicht unbeachtet bleiben daß, bis zu einem gewissen Grade, auch die empyreumatischen Röstprodukte, sowie die aromatischen Stoffe, namentlich das Kaffeol, welche noch im kaffeinfreien Kaffee zurückbleiben, auch einen Theil an der anregenden Wirkung des Kaffees haben, welche nicht allen Leuten gut bekommt. Schließlich ist auch die Frage ob wohl der sogen. kaffeinfreie Kaffee, auch wirklich von dem Kaffein immer und vollständig befreit ist.

Wer den normalen Bohnenkaffee nicht vertragen kann, der trinke lieber Malz-, Gersten- oder Feigen-Kaffee, oder Alpenkräuterthee; er wird sich dabei entschieden besser stellen, als bei dem kaffeinfreien Kaffee.

(Fortsetzung folgt).

Die Einschränkung unserer Nahrung.

Es mehren sich die Stimmen der Aerzte, welche den Standpunkt vertreten, daß die Menschen mehr essen, als zum Leben notwendig ist. Fast alle großen Diätetiker vertreten diesen Standpunkt.

Schon Dr. Lahmann, der leider so früh Verstorbene, hat in seinem grundlegenden Werk: „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache der Krankheiten" einen Speisezettel aufgestellt, der vielen recht dürftig erscheinen wird, und er hat auf die gesundheitlichen Gefahren des Zuvielessens mit den Worten hingewiesen: „Es wird in unserem materiellen, genußsüchtigen Zeitalter den Freuden des Mahles in sehr großem Umfange Gesundheit und Wohlbefinden geopfert. Durch das Zuvielessen wird aber so viel unnötige Verdauungs, Herz- und Nierenarbeit erfordert, daß eine direkte konstitutionelle Schädigung die Folge ist. Lahmanns Mittagstisch bestand gewöhnlich aus 1—1½ Eßlöffel Gemüse, dazu 1—1½ Eßlöffel Kartoffeln oder Reis, ein kleines Stückchen Fleisch, danach ein Kompottteller voll Salat oder Kompott. Seine ganze Mahlzeit hätte also bequem auf einem Mittelteller Platz gehabt. Dabei fühlte er sich wohl und war, wie seine zahlreichen Arbeiten beweisen, in hohem Grade leistungsfähig. Wenn er trotzdem einem frühen Tod erlegen ist, so hat das andere Ursachen, auf die wir hier nicht eingehen wollen. Jedenfalls ist er nicht durch, sondern trotz seiner geringen Nahrungsaufnahme so früh dahingegangen.

Daß wir zuviel essen, beweist auch der wohltätige Einfluß des Fastens auf die meisten Menschen. Ein Fasttag bildet in der Tat für viele eine Erholung sowohl als auch eine Erfrischung, wenn allerdings auch das nagende Hungergefühl zunächst Beschwerden verursacht. Dr. v. Seeland berichtet von sich: „Was mich besonders freute und in meinem Vorsatz bestärkte, war eine merkwürdige Besserung der Gemütsstimmung; nach jedem Hungertage fühlte ich mich so lebendig und hoffnungsvoll wie ein Knabe von 15 Jahren." Derartige Wirkungen des Fastens erklären sich natürlich nur durch eine dauernde Ueberfütterung des Körpers. Wer nicht mehr genießt, als zum Wiederaufbau der verbrauchten Stoffe erforderlich ist, der wird sich auch ohne Fasten wohl und gesund fühlen. Wie viel freilich der Mensch an täglicher Nahrung braucht, dafür gibt es nur wenig Anhaltspunkte.

Dr. Lahmann hält ein Nährgemenge von täglich etwa 2500 g für vollkommen genügend, wobei etwa 700 g auf feste Stoffe und 1800 g auf Flüssigkeit zu rechnen sind. Voraussetzung ist selbstverständlich, daß die Speisen in richtiger Auswahl zugeführt werden und daß der Körper in der Lage ist, die darin enthaltenden Nährstoffe voll auszunützen. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke, die erwiesenermaßen den Verdauungsprozeß schädigen, dürfen bei einer solchen Ernährung keinesfalls genossen werden, da sie sicherlich einen Teil der Nährstoffe dem Körper entziehen. Die Wirkungen des Alkohols sind unseren Lesern ja hinlänglich bekannt; was aber den Kaffee und Tee anlangt, so bewirken