Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 1

Artikel: Der Kaffee [Fortsetzung]

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037846

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

2Keskeskeskeskeskeskeskeskeskeskes

Der Kaffee. 🗪

(Dr. 3mfeld.)

– 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 sassen.

Wie wir schon in den ersten Zeilen dieses Artifels 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 gange Welt verbreitete Berbrauch bes Raffees erflärt sich zunächst baraus daß derselbe in Wirklichkeit ein positives Genußmittel ift. Gin folder ift er an und für fich schon durch sein hochfeines Aroma; der würzige Wohlgeruch, der einer Taffe warmen und guten Raffeeaufauffes entströmt, ber Wohlgeschmad besselben sind im allgemeinen vom Raffeefenner in hohem Grade geschätzt und ift ihm deshalb eine Taffe Raffee ein mahrer Labfal. Hierzu verbindet sich aber auch die Tatsache dag unter normalen Gesundheitsverhältniffen und in aemiffen beschränkten Dofen, der Raffee entschieden eine eigentumlich gunftige Wirfung auf ben menschlichen Organismus ausübt, wodurch er also auch zu einem hygienischen Getränk wird. Diese Wirkung ist zunächst dem Kaffein zuzuschreiben, tann auch, und ebenfalls in nicht zu unterschätzendem Grad, seinen emphreumatischen Röstprodukten und schließlich noch der Kaffeegerbsäure und dem flüchtigen Del, 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 Raffein ift ein Alfaloid des Raffees, es findet fich zu 0,9-1,4 % in ben Samen und Blättern bes Raffeebaumes. Es galt früher als das alleinige wirksame Prinzip im Raffee und man schrieb ihm auch die Gigenschaft eines Mährstoffs zu; wie wir aber schon betont haben, hängt von ihm nur ein Teil der Wirfung bes Raffees ab. Nährstoff ist er nicht. Die Wirfung des Raffees ist freilich zu einem bedeutenden Teil auf seine Rechnung zu bringen, boch haben die anderen oben genannten Stoffe auch ihren Unteil baran. Freilich burfen wir bestimmt behaupten, daß ein Raffee Raffein, wie man ihn auch aus besonderen Gründen herftellt, nicht mehr Raffee genannt werden fann. Raffee ohne Raffein ist fein Genugmittel mehr, ift auch fein hygienisches Getrant, fein Beilmittel und auch fein Gift mehr, es hat alle seine Eigenschaften verloren. Das wird fich in ber Folge zeigen. Es ver= lohnt sich der Mühe das Raffein etwas näher zu besprechen. Dasselbe wurde zunächst 1821 burch Belletier und Robiquet im Raffee entdeckt und durch Ondry in den Theeblättern, bann Thein genannt, ift übrigens auch im Cacao, als Theobromin, und in der Paullinia sorbilis enthalten. Das Raffein friftallifirt in weißen, seidenglänzenden Rriftallen, es verflüchtet sich bei 300 ° C., schmilzt bei 180 ° C. und löst sich im Altohol und Waffer auf.

Das Raffein ift ein Rerven = und Berg= In fleinen Dofen genommen erregt tonifum. es die Rervenzentren, befonders das Groghirn und die Bentren des verlängerten Rückenmarts. In febr großen Dofen hingegen wirft es auf biese Bentren lähmend; bann wird es ja jum Rerven- und Herzaift, gerade so wie so viele gute und fonft nütliche Stoffe, wenn im Uebermaß bem Organismus einverleibt. — 0,2-0,5 g steigern die psychische und die Musteltätigfeit, die Tätigfeit des Bergens und ben Blutdruck, und badurch auch die Barnausscheidung. Wenig größere Dosen erregen besonders die Phantasie: fräftige Dosen erzeugen Gedankenverwirrung, Ohrensausen, Bulfiren der Schläfe, Betlemmung, Bittern ber Sande, gunächst startes Bergklopfen, bann fabenförmigen, aussetzenden Buls und nachfolgende Depression. Bei Tieren tritt, nach großen Dosen, unter allgemeiner Mustellähmung, der Tod durch Ersticken ein. Beim Menschen ift die Giftwirfung nicht bedeutend und von Individualität und Gewöhnung fehr abhängig.

Aus dieser näheren Kenntnifinahme des Kaffees können wir nun schon zum Teil, einesteils die wohltnende, anderenteils die schädsliche Wirkung des Kaffeegenusses uns leichter erklären.

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

Mit fühlem 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, Nadfahren, 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 Genug von Raffee die Nerven-, Berg- und Musteltätigfeit angeregt wird, die geiftigen Fähigkeiten und die Dentfraft ebenfalls, jo daß ber Intelletinelle, ber mit geiftiger Arbeit beschäftigt ift, seine Arbeit leichter bewältigen fann und fich nachts nicht vom Schlaf übermannen läßt; wir feben bag burch die Anregung der Nerven-, Mustel- und Bergtätigfeit und durch die vermehrte Barnausscheidung ber Stoffumsatz befördert wird und dadurch auch die Gesundheit dabei gewinnt. Die Erfahrung lehrt bag beim Genug von Raffee (warm oder falt getrunken) Solbaten, Weldarbeiter, Sportsleute, etc. geftarft werben und Strapagen ertragen, die sie sonst nicht ertragen murden. Alle diefe mohltätige Wirfung des Raffees ift beinahe ausschlieflich bem Raffein zuzuschreiben, die mineralischen Stoffe, namentlich der phosphorsaure Ralt, dürften nur zu einem fehr geringen Teil bazu beitragen. Durch die Wirkung des Raffeins wird bemnach ber Raffee entschieden zu einem bygienischen Betränf.

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

in Wirklichkeit empfindet, ist wohl eher durch die angenehme psychische Anregung zu erklären. Uedrigens kann der Kassee, 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 Kassein und zum Teil durch die aromatischen Stosse und das Kasseolzu Stande kommen mag; letzteres übrigens gibt dem Kassee das meiste und angenehmste Aroma und trägt besonders dazu bei den Genuß des Kassees zu erhöhen.

Die verdünnten Aufgüsse, wie sie übrigens sehr viel getrunken werden (Blümchenkassee), sind natürlich von sehr geringer Wirksamkeit. Wird aber der Kassee mit viel Milch und Zucker getrunken, so kommt dann bei seinem Genuß die Zusuhr 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 Eigensschaften des Kaffees als Genußmittel und hygienisches Getränk hervorgehoben haben, wollen wir auch die schädliche Wirkung desselben ins Auge fassen, wodei 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.

Bunächst sei erwähnt, daß habitueller Genuß sehr starken Kaffees leicht die Verdauung beseinträchtigt und Neigung zu Verstopfung hers vorruft, manchmal aber auch das Gegenteil; an beiden Erscheinungen könnte wohl die Kaffeesgerbsäure 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 notwens

ving schädliche Folgen haben kann, namentlich lunlust und Unfähigkeit zu geistiger Arbeit. In großer und sehr starker Gabe erzeugt der Kassee, wie schon gesagt, Herzklopfen, starke Pulsbeschleunigung, Kongestion nach dem Kopfe, starke psychische Erregung, weiterhin allgemeines Zittern, Angst, Unruhe, etc.; kurz Bergistungserscheisnungen. Wir wissen, daß alle diese Erscheisnungen durch das Kassein hervorgerusen werden.

Wir haben schon gesagt, daß Raffee ohne Raffein eigentlich fein Raffee mehr ift, denn ohne Raffein geht für ihn sowohl die wohltätige, wie die schädliche Wirfung verloren; übrigens hat auch der im Sandel befindliche kaffeinfreie Raffee, burch seine Berftellung, auch ein wenig an Aroma und Wohlgeschmack verloren und ist somit auch fein richtiges Genugmittel mehr; er fann auch tein bngienisches Getrant und fein Heilmittel mehr sein (was wir nachher noch seben werden), freilich mird er auch fein Gift in weiterem Sinne des Wortes mehr fein, doch Gift ist schließlich Alles was man in Uebermaß genießt, ober was man überhaupt nicht ertragen Für folche Leute die den Raffee vermeiden sollen, oder nicht ertragen fonnen, bat man den faffeinfreien Raffee erfunden, was ichlieflich ebenso eine Frrung ist wie die nikotinfreien Bigarren und ben alfoholfreien Wein, ebenso wenig wert sind wie der kaffeinfreie Raffee.

Außerdem darf nicht unbeachtet bleiben daß, bis zu einem gewissen Grade, auch die emphreumatischen 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 verstragen kann, der trinke lieber Malzs, Gerstensoder Feigen Kaffee, oder Alpenkräuterthee; er wird sich tabei entschieden besser stellen, als bei dem kaffeinfreien Kaffee.

(Fortseung folgt).



Die Einschränkung ——— ——— unserer Nahrung.

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

Schon Dr. Lahmann, der leider fo früh Berstorbene, hat in seinem grundlegenden Wert: "Die biatetische Blutentmischung als Grundurfache ber Rrantheiten" einen Speisezettel aufgestellt, der vielen recht dürftig erscheinen wird, und er hat auf die gesundheitlichen Gefahren bes Zuvielessens mit den Worten bingewiesen : "Es wird in unserem materiellen, genuffüchti» gen Zeitalter ben Freuden bes Mables in fehr großem Umfange Gefundheit und Wohlbefinden geopfert. Durch das Zuvieleffen wird aber fo viel unnötige Verdauungs, Berg= und Nieren= arbeit erfordert, daß eine direfte konstitutionelle Schädigung die Folge ift. Lahmanns Mittagstisch bestand gewöhnlich aus 1-11,2 Eglöffel Gemufe, dazu 1-11/2 Eflöffel Rartoffeln ober Reis, ein fleines Stückhen Fleisch, banach ein Rompottteller voll Salat ober Kompott. Seine gange Mahlzeit hätte also bequem auf einem Mittelteller Plat gehabt. Dabei fühlte er sich wohl und war, wie seine gablreichen Arbeiten

beweisen, in hohem Grade leistungsfähig. Wenn er trotzem 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.

Dag wir zuviel effen, beweift auch ber mohl= tätige Ginfluß des Fastens auf die meisten Menschen. Gin Fasttag bilbet in ber Tat für viele eine Erholung sowohl als auch eine Erfrischung, wenn allerdings auch bas nagende Sungergefühl zunächst Beschwerden verursacht. Dr. v. Seeland berichtet von sich: "Was mich besonders freute und in meinem Borfat be= stärfte, war eine merkwürdige Befferung ber Bemütsstimmung: nach jedem Sungertage fühlte ich mich so lebendig und hoffnungsvoll wie ein Anabe von 15 Jahren." Derartige Wirfungen bes Fastens erklären sich natürlich nur durch eine dauernde lleberfütterung des Rörpers. Wer nicht mehr genießt, als zum Wieberaufban der verbrauchten Stoffe erforderlich ift, ber wird sich auch ohne Fasten wohl und gesund fühlen. Wie viel freilich ber Mensch an taglicher Rahrung braucht, dafür gibt es nur wenig Anhaltspunfte.

Dr. Labmann balt ein Rahrgemenge von täglich etwa 2500 g für vollkommen genügend, wobei etwa 700 g auf feste Stoffe und 1800 g auf Fluffigfeit zu rechnen find. Borausfetzung ist felbstverständlich, daß die Speisen in richti= ger Auswahl zugeführt werden und daß ber Rörper in ber Lage ift, die barin enthaltenden Rährstoffe voll auszunüten. Alfohol= und toffeinhaltige Getrante, die erwiesenermagen ben Berbanungsprozeß schäbigen, durfen bei einer folden Ernährung feinesfalls genoffen werben, ba fie sicherlich einen Teil der Rährstoffe bem Rörper entziehen. Die Wirfungen des Altohols find unseren Lesern ja hinlänglich befannt; was aber den Raffee und Tee anlangt, so bewirken