

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

Artikel: Einladung zum Kaffeeklatsch : den Bohnen auf der Spur
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558090>

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](#)

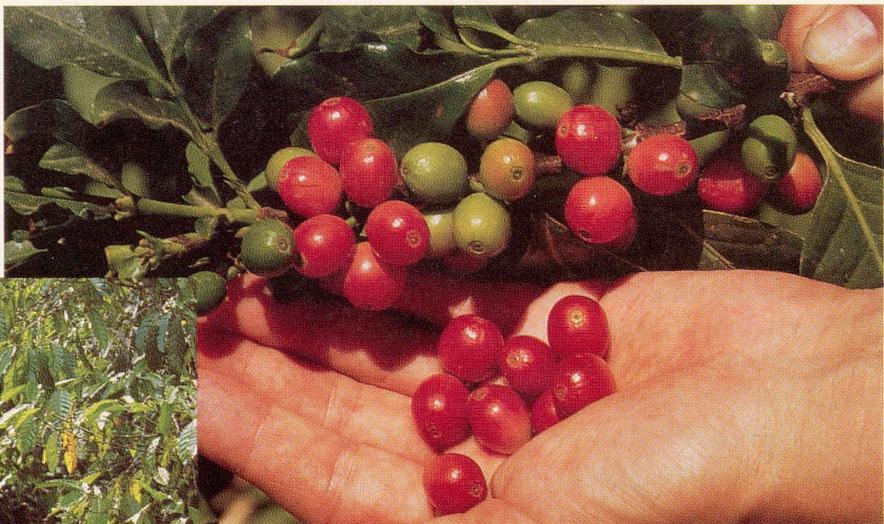
Terms of use

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](#)

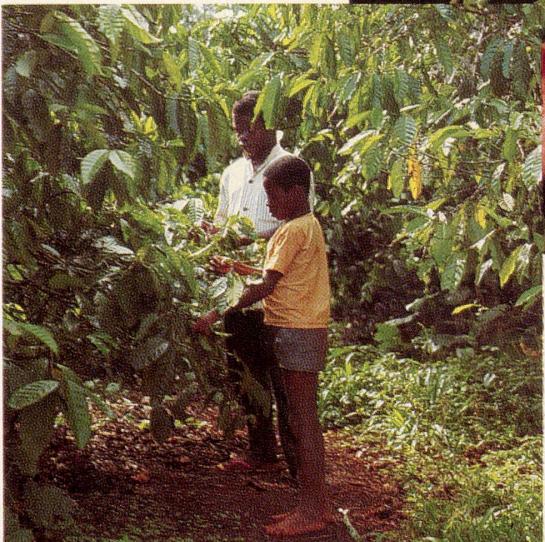
Download PDF: 22.02.2026

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

Einladung zum Kaffeeklatsch: Den Bohnen auf der Spur



Coffea, die Pflanze, die uns Schlaf und Nerven raubt (oben).



Plantagenarbeiter in Kamerun. Meist hat, bevor der Kaffeebaum blüht und die erste reife Bohne gepflückt wird, die gesamte Ernte auf dem Papier schon mehrfach den Besitzer gewechselt und einige Spekulanten reich gemacht (links).

Coffea ist ein Baum, der Geschichte gemacht hat. Nach Erdöl sind seine kirschenähnlichen Früchte die wichtigste Handelsware der Welt. Im Laufe des Reifungsprozesses wechseln sie ihre Farbe von Grün zu Rot bis Violett und landen schliesslich als schwarzbraune Bohnen in den Mühlen der Welt. Mehr als 25 Millionen Menschen sind an Anbau, Verarbeitung und Vertrieb beteiligt. Vom Erlös des «grünen Goldes» profitieren jedoch nur wenige, wie zum Beispiel die Kaffeebarone in der Speicherstadt am Hamburger Hafen, wo jährlich 570 000 Tonnen Rohkaffee umgeschlagen werden, was rund einem Fünftel der weltweit gehandelten Menge entspricht. Die «Gesundheits-Nachrichten» laden Sie ein zum Kaffeeklatsch über das Weltgetränk Nummer eins.

Coffea Arabica lässt sich auch zu Hause in der Wohnung züchten. Von Frühjahr bis Herbst braucht sie reichlich Wasser und Sonne und im zweiwöchigen Rhythmus Dinger. Eine konstante Raumtemperatur von 20 °C und feuchte Erde dankt sie im Herbst mit weissen, nach Jasmin duftenden Blüten, die zusammen mit den Kaffeekirschen am gleichen Zweig sitzen können.

Das schwarze Gebräu liess Bier und Wein keine Chance. Seit der Kaffee von Äthiopien über Jemen und Mekka nach Konstantinopel, dem heutigen Istanbul, kam und auf den Gewürzlinien der Ostindienfahrer in die europäischen Handelsmetropolen verschifft worden ist, bricht er alle Rekorde. 1645 wurde das erste europäische Kaffeehaus in Venedig eröffnet, 50 Jahre später gab es allein schon in



Wien ist berühmt für seine Kaffeehauskultur (hier: Café Central) mit musikalischer Unterhaltung. Einer der berühmtesten Tempel der schwarzen Brühe befindet sich nicht in Wien, sondern in Leipzig. Im dortigen Zimmermannschen Kaffeehaus war Johann Sebastian Bach höchstpersönlich der tonangebende «Entertainer».

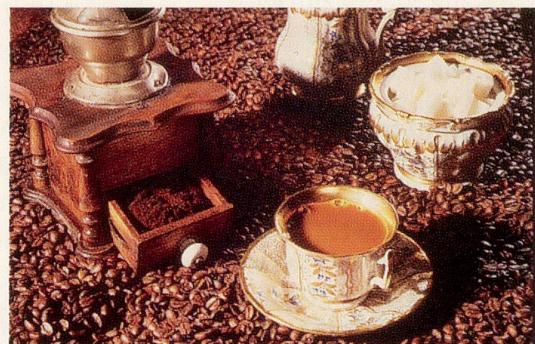
Paris 250 Cafés, und aus «Lloyds Coffeehouse» in London ging die heute grösste Versicherungsgesellschaft der Welt hervor. Am Kaffeetisch wurden nicht nur die neuesten Gerüchte verbreitet, sondern vor allem Geschäfte gemacht – das ist auch heute so.

Oder Kunst und Politik betrieben, wie in Wien zum Beispiel, dessen Literaturszene nicht von der Kaffeehausgemütlichkeit wegzudenken ist. Die Wiener übrigens verdanken ihr erstes Café den Türken, die nach ihrer vernichtenden Niederlage vor den Toren der Donaumetropole angeblich 500 Säcke mit Kaffeebohnen auf der Flucht zurücklassen mussten.

Die Bundesrepublik ist nach den USA der zweitgrösste Kaffeeimporteur der Welt, eine halbe Million Tonnen Bohnen gehen jährlich über deutsche Ladentische. 189 Liter Kaffee pro Kopf und Jahr giesst der Durchschnittsbürger in sich hinein. Hamburg ist die Kaffeehauptstadt. Vor allem Frachter aus Kolumbien, Ostafrika, Indien, Papua-Neuguinea und den mittelamerikanischen Kaffeeländern schlagen hier die heisse Ware um. Die Schweizer verbrauchen laut *Pro Café* (Bern) rund 60 000 Tonnen Rohkaffee im Jahr.

Die Mischung macht's

Obwohl es über 60 Arten von Kaffeebäumen gibt, werden nur vier Sorten wirtschaftlich genutzt. Dies sind *Coffea Arabica* (qualitativ höchstwertig und relativ koffeinarm), *Coffea Canephora* oder *Robusta* (ertragreicher, höherer Koffeingehalt und von minderer Qualität), *Coffea Excelsa* (der Robusta ähnlich, unterschiedliche

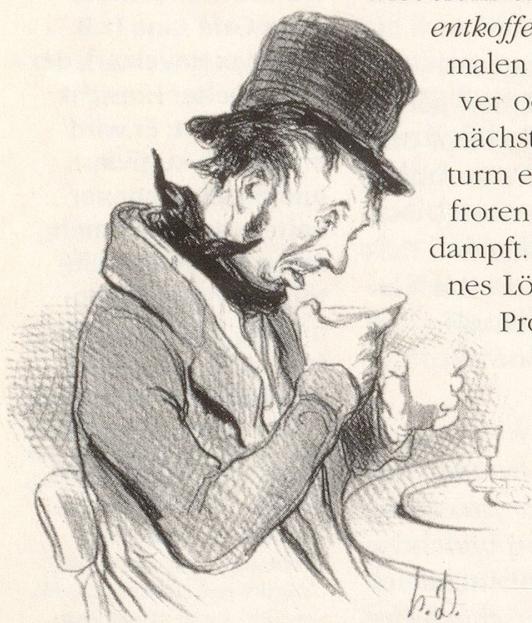


Wenn schon Kaffee, dann Café sano (z.B. von Max Havelaar), der in doppelter Hinsicht «sauber» ist: Er wird biologisch kultiviert, und die Plantagenarbeiter verdienen mehr, ihnen kommen im internationalen Milliengeschäft des Kaffeehandels nur etwa 5 Prozent des Erlöses zu – was in den wenigsten Fällen zum Überleben reicht.

Ein abessinischer Hirte beobachtete, wie seine Ziegen die an einem Strauch wachsenden roten Beeren frassen. Daraufhin seien sie die ganze Nacht wie toll herumgetanzt. Das jedenfalls schilderte er seinem Herrn, dem Vorsteher eines mohammedanischen Klosters. Der spürte dem Geheimnis der Beeren nach, bereitete daraus ein Getränk und gab es seinen Derwischen zu trinken, damit sie die ganze Nacht ihre religiösen Übungen verrichten konnten, ohne zu ermüden. «Kahwe» wurde das Getränk genannt, was soviel heisst wie «das Aufregende», «das Appetitzügelnde».

(Aus Günter Neuberger u. a., «Zum Beispiel KAFFEE», Lamuv Verlag, Göttingen 1993, S. 29, Legende über die Entdeckung der Wirkung der Kaffeebohnen.)

«L'Amateur de café
(der Kaffeeliebhaber)
ist eines der vielen
Ausstellungsstücke zur
Kulturgeschichte des
Kaffees im Zürcher
Johann-Jacobs-
Museum.



Qualität) und *Coffea Liberica* (minderwertigere Qualität und nicht unproblematischer Anbau).

Die Qualitätsbohnen der *Coffea Arabica*, der mit Abstand beliebtesten Sorte, sind nicht gerade anspruchslos. Sie stellen etliche Bedingungen an Klima und Bodenbeschaffenheit, wenn sie nach sechs bis sieben Jahren volle Erträge liefern sollen. Warm und feucht, um 20 °C lieben sie es, sie verlangen nach humusreichen, mineralhaltigen Böden, am besten Vulkanerde, und bevorzugen Höhenlagen zwischen 600 und 1800 Metern. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, reifen innerhalb von acht bis zwölf Monaten die Kaffeekirschen zu dunkelroten Früchten heran, die vom Baum gepflückt werden müssen, denn, fallen sie erst zu Boden, verderben sie rasch. Die Bohnen sitzen als Samen im Fruchtfleisch der Kirschen und werden aus Qualitätsgründen erst im Empfängerland geröstet und weiterverarbeitet. Vor dem Export werden die Bohnen geschält, gewaschen und getrocknet.

Der Rohkaffee entfaltet seine Duft- und Geschmacksstoffe erst beim Rösten, wobei die ätherischen Öle freigesetzt werden. Vor dem Röstvorgang mischt man Bohnen verschiedener Herkunftsländer, in der Regel mittel- und südamerikanische mit afrikanischen oder indonesischen Sorten. Die bestimmte Nuance einer Kaffeemarke beruht auf dem Geheimnis der Mischung, die kein Kaffeeröster verraten wird. Die Mischung bestimmt auch, ob das Ergebnis Espresso, Mokka oder Filterkaffee heisst. Durch den Röstvorgang lässt sich wiederum die Kaffeeart variieren – *reizstoffarm, naturmild* oder *entkoffeiniert*. Bei *löslichem Kaffee* handelt es sich um ganz normalen Röstkaffee, dem Wasser entzogen wird, um daraus Pulver oder Granulat herzustellen. Dazu wird der Kaffee zunächst industriell aufgebrüht und entweder in einem Sprühthurm entwässert und getrocknet oder bei minus 40 °C tiefgefroren und gemahlen. Anschliessend wird das Wasser verdampft. Dem *koffeinfreien Kaffee* wird das Koffein mit Hilfe eines Lösungsmittels entzogen, wobei aber immer ein kleiner Prozentsatz an Koffein zurückbleibt. Es gibt also keinen entkoffeinierten oder koffeinfreien, sondern nur koffeinarmen Kaffee.

Der grosse Bluff

Was wäre das Kaffeekräntzchen ohne Kaffee? Das wäre ja wie Baden ohne Wasser! Oder erst das Frühstück? Nur mit Coffeas Hilfe verwandelt sich der bärbeissige Morgenmuffel in einen geniessbaren

Menschen. Und dann die Nacht! Wie sollte man sich wachhalten, wenn man zum Umfallen müde ist, aber noch ans Steuer muss? – Es gibt unendlich viele Situationen, wo der Verzicht auf Kaffee *scheinbar* zur Unmöglichkeit wird. Am Schreibtisch, im Büro, beim Lernen oder beim Geschäftsabschluss, nach einem guten Essen, beim Friseur, aus Gewohnheit oder Langeweile: der kleine Schwarze oder Braune, Café au lait oder Cappuccino, Melange oder Mokka – er muss sein. Dass bei soviel Kaffeedurst das Mass aller

Dinge auf der Strecke bleibt, wen stört's? Denn die Folgen des Übermasses, die spürt man kaum. Aber nur derjenige, der die Kaffeekanne in grösseren Abständen, gezielt und *wohldosiert*, kreisen lässt, merkt überhaupt etwas vom Aufputscheffekt. Wenn Kaffee zur Sucht wird – meist ist man sich dessen ja gar nicht bewusst –, hat sich seine Wirkung längst ins Gegenteil verkehrt: der Schlafräuber macht müde. Bei hartgesottenen Kaffeetrinkern ist das Kaffee-Entzugs-Syndrom bekannt: Wenn man am Wochenende weniger Kaffee trinkt als wochentags im Berufsstress, macht sich der «Entzug» durch migra-neartige Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebsmangel oder Depressionen bemerkbar.



Morgenstund hat Koffein im Mund. Für die meisten fängt der Tag erst mit einer Tasse Kaffee gut an. 1820 wurde der Wachmacher Koffein erst entdeckt; Goethe soll einen Chemiker mit der Analyse von Kaffeebohnen beauftragt haben.

Genussmittel, Suchtmittel oder Heilmittel?

Koffein erweitert die Gehirngefäße, regt das Zentralnervensystem an, fördert die Kombinations- und Assoziationsfähigkeit, vermindert die Schlafbereitschaft, steigert die Aktivität, stimuliert das Atemzentrum, erweitert die Bronchien, steigert die Herzaktivität, regt Magensaftproduktion und Darmtätigkeit an, erweitert die Nierengefäße, fördert die Blasenaktivität, entspannt teilweise die Organmuskulatur, steigert die Leistung der Skelettmuskulatur und erweitert die Gefäße in der Haut. Diese Wirkungen besitzt Koffein nur in einer geringen Dosis, 50 bis 100 mg genügen bereits.

Die lange Liste der Wirkungen zeigt, dass

es sich bei Coffein um eine medizinisch wirksame Droge handelt, die aber auch negative Begleiterscheinungen auslöst, wie z.B. Sodbrennen und Magenbeschwerden, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, Zittern, Schwindelanfälle, Verstopfung oder Herzrhythmusstörungen. Schädigende Wirkung wird ihm als regelmässiges Genussgift im besonderen bei Rheumatikern, Arthritikern, Basedowkranken, Nieren- und Blasenleidenden nachgesagt. Schwangere und Menschen mit Herzrhythmusstörungen sollten Kaffee besser meiden, dagegen ist er bei zu niedrigem Blutdruck oder bei Asthma als Medikament oft besser als reine Chemie.

Der Stoff, der uns die Träume raubt

Das Koffein erweitert die Hirngefäße und verbessert deren Durchblutung, wodurch das Zentralnervensystem angeregt wird. Bereits in geringen Mengen beseitigt es vorübergehend Müdigkeitserscheinungen und nachlassende Konzentration. Studien haben nachgewiesen, dass ab einer halben Tasse beispielsweise die Rechengeschwindigkeit steigt, während sich die Fehlerzahl verringert. Ab etwa drei Tassen lässt die erhöhte Konzentrationsfähigkeit wieder nach infolge von beginnender Überdosierung beziehungsweise akuten Vergiftungserscheinungen, die freilich wieder abklingen, da Koffein nicht im Körper angereichert wird.

Dem Koffein verdankt der Kaffee seine Beliebtheit und weltweite Verbreitung. Es kommt nicht nur im Kaffee, sondern auch in Tee, Guarana, Maté und Colanüssen vor. Schon immer war man über seine Wirkung geteilter Meinung. Sagen früher manche Ärzte im Kaffee ein Allheilmittel, so wetterten andere, wie zum Beispiel Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, unnachgiebig gegen den Genuss des Aufputschmittels. Das erklärt, warum sich auch heute noch viele Homöopathen grundsätzlich gegen den Genuss von Kaffee im Rahmen jeder homöopathischen Behandlung aussprechen, da Kaffee als starke arzneiliche Droge die Wirkung von homöopathischen Mitteln aufheben kann.

Das Genussmittel aus dem Orient hatte schon immer seine eingefleischten Anhänger und Gegner, wie die folgenden Buchtitel zeigen: «Gründliche und anmutige Rechtfertigung vor das Caffee und Taback liebende Frauenzimmer zu dessen Ehrenrettung, verfertigt von Mademoiselle de l'Esprit». Hinter diesem Titel von 1770, erschienen in Leipzig, steht die engagierte Kaffeeliebhaberin Eleonora Charlotte Leucorande, die zu ihrer Zeit eine in Sachen Emanzipation recht forschende Dame gewesen sein muss. Edward Smith nahm sich 1845 in Hamburg die «Kaffeeologen» ernsthaft zur Brust; der etwas umständliche, aber ausdrucksstarke Titel seines Werks lautete: «Kaffee ist wirklich Gift!: keine Ironie; leider nur zu sehr Ernst: ein ernstes Wort an alle Kaffeetrinker und Menschenfreunde».

Kaffee und Homöopathie:

Kaffee wirkt bei folgenden Mitteln feindlich bzw. als **Antidot** (Gegengift): Lycopodium, Asteria, Cantharis, Causticum, Coccus, Ignatia, Stramonium, Acidum aceticum, Aconitum, Chamomilla, China, Gratiola, Mercurius, Nux vomica, Pulsatilla, Sulfur, Tabacum. Seine arzneiliche Wirkung verdrängt diejenige der genannten Mittel.

Umgekehrt gilt **Coffea cruda** (in potenziertter Verdünnung Rohkaffee), in der Homöopathie auch als Heilmittel. Die ungerösteten trockenen Samen der Coffea Arabica werden z.B. bei Zahnschmerzen, nervöser Übererregtheit und Aufgedrehtheit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Wundschmerzen verordnet.



Kaffee gehört zwar in den Augen vieler unweigerlich zum «Kränzchen», aber auch bei Kräutertee oder Getreidekaffee kann man fröhliche Stunden miteinander verbringen.

Abschied von den Kaffeetanten

Wie wir gesehen haben, gibt es genug Gründe, um uns von der «Geissel» Kaffee zu befreien. So schwer, wie es scheint, ist der Abschied vom ungebremsten Kaffeetanten-Dasein dennoch nicht! «Wer nämlich glaubt, er könne sich nicht an einen anderen Kaffee gewöhnen, er müsse unbedingt beim Bohnenkaffee bleiben, auch wenn er seiner Gesundheit zusetzen mag, der versuche einmal, seinen Bohnenkaffee mit Bambu, einem vorzüglichen Getreide- und Fruchtkaffee, zu mischen, indem er ihm erst nur ganz geringe Mengen hinzufügt, dann, je nachdem sich der Gaumen daran gewöhnt hat, etwas mehr, bis der Bohnenkaffee ganz ausfallen kann. Auf diese Weise wird sich eine Kaffeetante, die wegen des Genusses von Bohnenkaffee nicht gut schlafen kann, langsam umgewöhnen können.» Dr. h.c. Alfred Vogel erteilt diesen Ratschlag seinen Lesern im «Kleinen Doktor» (unter dem Kapitel «Der Kaffee»). Er hat die angesprochene Kaffee-ErsatzMischung Bambu selbst zusammengestellt – und man kann behaupten, die Mischung ist ihm gelungen! Bambu wird aus gerösteten Feigen, Roggen, Zichorien und Eicheln hergestellt und kann zu jeder Tages- und Nachtzeit von allen Altersstufen problemlos genossen werden. Bambu gibt es als Filterkaffee sowie als löslichen Kaffee.

Als Kaffee-Ersatz eignet sich im Grunde alles, was geröstet werden kann, also nicht nur Getreide, sondern auch Bohnen, Eicheln, Feigen, Erdnüsse, Johannibrot oder etwa Sojakerne. Je nach Geschick des Herstellers lässt das Ergebnis – mit etwas gutem Willen – den tückischen Muntermacher bald vergessen. Die als «Mukkefuck» bekannten Spielarten des Ersatzkaffees sind eine bohnenlose, aber ideale Massnahme, um nervösen Menschen oder Personen mit Magenproblemen und Bluthochdruck das Leben leichter zu machen. Und dass der echte Starke die Schönheit fördern würde, das wissen wir doch alle: das ist kalter Kaffee!

Bambu hat's in sich

Arabischer Kaffee

1 TL Bambu auf
1 Tasse heißes Wasser,
etwas Rohrzucker,
Milch oder Rahm (Sahne).



Darüber eine Gewürz-
mischung aus 1 Prise
Vanillezucker, die glei-
che Menge Zimt und
1 Messerspitze Ingwer.



Bambu-Trüffel

entsteinte Pflaumen

300 g Weinbeeren, evtl. in Rum eingeweicht und
groß zerkleinert

2 dl (200 ml) Bambu-Kaffee abgekühlt

1 dl (100 ml) Rahm oder Sahne (35%)

gemahlene, goldgelb geröstete Haselnüsse (ohne Fett)
zugeben, bis eine feste Masse entsteht, die zu
Kugeln geformt und auf die Pflaumen gelegt wird.
In Pralinenförmchen anrichten und evtl. mit
weisser oder heller Schokolade überziehen.

Mousse au Bambu



2 Eigelb mit 50 g Rohrzucker schaumig rühren,
2 EL Bambu instant und evtl. etwas Kirsch zu der
Eigelbmasse geben, 2 dl (200 ml) Rahm oder Sahne
steifschlagen, vorsichtig unterrühren und 2 Eiweiß,
steifgeschlagen, sorgfältig unterziehen.

Mousse in einer Schale oder Portionsförmchen an-
richten und mit Kakaopulver bestreuen.