

## 6.1. Kaffee

### Rohkaffee hat keinen Geschmack.

Er erhält erst Seinen Geschmack durch Rösten bei 220-250°C



Zu Risiken und Nebenwirkungen

### 6.1.1. Wirkung von Kaffee:

Im menschlichen Körper wirkt das Koffein als psychoaktive Substanz, die zur Erregung des Zentralnervensystems führt. Dies versetzt den Körper in eine künstliche Stresssituation, was die Ausschüttung von Stresshormonen bewirkt. Wenn wir Kaffee trinken wird ein biochemischer Prozess in Gang gesetzt und **Adrenalin** produziert. Unser Körper ist in Alarmbereitschaft, der Puls wird schneller, der Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigt, wir sind in einer Gefahrensituation (Kampf oder Flucht). Kaffee ist sehr säurebildend, harntreibend und die Anfälligkeit für Allergien nimmt bei hohem Konsum zu.

**Er ist eine „Peitsche“ für die Nebenniere.**

Etwa vierzig Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter, leiden unter den Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS). Reduzieren Frauen ihren Koffeinkonsums, so werden einige Symptome, vor allem die Reizbarkeit gemildert. Außerdem gibt es Studien, die belegen, dass hoher Kaffeekonsum zu Unfruchtbarkeit beitragen kann.

### 6.1.2. Nebenwirkungen:

#### Bei längerem hochdosiertem Konsum:

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Herz-Kreislaufstörungen
- Abhängigkeit
- Durchfall

#### Zusätzlich bei Überdosierung:

- Angstzustände
- Panikanfälle
- Gelegentlich kommt es bei hohen Dosen zu einer Umkehrung der Wirkung und Kaffee führt zu Müdigkeit.
- Die Reizstoffe im Kaffee können die Magen- und Darmschleimhaut angreifen.
- Er ist sehr stark übersäuernd für den Stoffwechsel.



## 6.2. Guaraná - Das Elixier der Jugend

### 6.2.1. Einleitung

„Guaraná“ heißt das geheimnisvolle Pulverchen, das bei den süd- und mittelamerikanischen Indianern als „Elixier der Jugend“ gilt und aus der gleichnamigen Guaraná-Pflanze (s. Kasten) gewonnen wird. Im gesamten karibischen Raum wird es zur Unterstützung traditioneller Behandlungen genutzt. Doch nicht nur die Patienten nehmen es ein, auch die indianischen Medizinmänner nutzen es zur Unterstützung bei ihren Heilungsritualen. Wie medizinische Untersuchungen heute belegen, ist Guaraná ein ausgezeichnetes **Stärkungsmittel** bei Müdigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit. Seine vitalisierende und stimmungsaufhellende Wirkung ist bereits kurz nach der Einnahme spürbar. Die Wissenschaftler verblüfft, dass es sowohl anregend als auch beruhigend wirken kann – je nachdem, was der Organismus gerade benötigt. Weitere **„intelligente“ Heileffekte** wurden beim Beheben sowohl von Durchfall als auch von Verstopfung sowie Hitze- und Kältegefühlen festgestellt. Insgesamt hat Guaraná eine breite Palette verschiedenster positiver Wirkungen auf den menschlichen Organismus.

### 6.2.2. Inhaltsstoffe

Das Geheimnis des Guaraná ist sein etwa fünfprozentiger Gehalt an Guaranin, dem stärksten natürlich vorkommenden Koffein der Welt. Damit ist der Koffeingehalt des Guaraná-Pulvers etwa doppelt bis dreifach so hoch wie bei Kaffee. Dennoch macht Guaranin in keiner Weise abhängig. Auch die allermeisten Menschen, die kein Koffein zu sich nehmen dürfen, wie zum Beispiel viele Migränepatienten, vertragen Guaraná. Im Gegensatz zum Kaffee-Koffein ist es zu-

dem frei von Reizstoffen, die die Verträglichkeit beeinträchtigen könnten.

Weitere Inhaltsstoffe sind die Alkaloide Theobromin und Theophyllin, therapeutisch wertvoll durch ihre anregende Wirkung. Enthalten sind auch Gerbstoffe (vor allem Tannin), die Nukleinsäuren Guanin und Adenin, Cholesterol und nicht zuletzt sogenannte Saponine. Das sind öl- und fetthaltige Pflanzenstoffe, verantwortlich für die langsame Freisetzung der Tannine und des Guaranins. Anders als beim Kaffee wird Guaraná-Koffein dadurch nur langsam, nach und nach freigesetzt. Bei den Indianern Südamerikas galt die Frucht früher als ebenso wertvoll wie bei den Europäern Gold.

### 6.2.3. Verarbeitung

Heute wird Guaraná als das „Ginseng Brasiliens“ bezeichnet, im Volksmund auch „Brasilianischer Kakao“ oder „Guaraná-Brot“ genannt. Die Ernte und das Knacken der Guaraná-Früchte erfolgen noch heute nach alter Tradition. Sie werden grundsätzlich ohne Messer, nur mit bloßen Händen, gepflückt. In der Regel werden die Samen zirka zwei Tage lang in Wasser eingeweicht und danach an der Sonne getrocknet. Dabei lösen sich die Hülsen von den Samen und die Kerne werden zum Guaraná-Pulver verarbeitet. Manche Hersteller mahlen jedoch auch die Hülsen mit, was die Qualität und vor allem die Verträglichkeit des Guaraná erheblich beeinträchtigen kann. Bei fabrikmäßigen Mahl- und Röstprozessen, die von manchen industriellen Produzenten angewendet werden, kann zudem das Guaranin bereits in gewöhnliches Koffein umgewandelt werden. Das führt dazu, dass die Wirkung dem vom Kaffee bekannten „nervösen“ Aufputschen ähnlicher wird. Hierin liegt die Hauptursache, warum Verträglichkeit und Wirkung von Guaraná-produkten durchaus unterschiedlich sein können. Bei der traditionellen indianischen Herstellungsmethode, dem Trocknen in der Sonne und

mahlen auf Stein, hingegen bleibt das Guaranin erhalten. Eine hohe Qualität des Guaraná erkennt man an seinem nussig-erdigen Geruch, an einem herben, aber nicht bitteren Geschmack und daran, dass sich in dem Pulver keine größeren Klumpen und keine schwarzen Partikelchen (die gemahlenden Schalen) befinden.

#### 6.2.4. Wirkungen

In jahrzehntelangen therapeutischen Erfahrungen mit Guaraná vor allem in Südamerika ergab sich eine höchst erstaunliche, breite Palette gesundheitlicher Wirkungen:

- als beruhigendes und entspannendes Mittel für das gesamte Nervensystem
  - bei Kopfschmerzen, Nervosität, Migräne
  - bei Spannungskopfschmerzen, Muskelverspannungen, Neuralgien und Menstruationsbeschwerden
- wirkt appetitzügelnd und aktivierend
  - bei Ermattung durch Wetterwechsel und Extremwetterlage
  - bei akuter und chronischer Erschöpfung
  - bei Winterdepression und generell als Antidepressivum und Stimmungsaufheller, ideal auch für Morgenmuffel
  - als Stimulans für die Gehirnfunktionen, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit

- neutralisiert weitgehend den gehirnerzeugenden Eiweißstoff „Beta-Amyloid“ und bietet gegen die Alzheimer-Krankheit sogar eine höhere Schutzwirkung als Vitamin E
- stärkt die Abwehrkräfte und ist eine Hilfe, um „über den Berg zu kommen“
- reduziert negative Stresswirkungen; senkt das Risiko für Herzerkrankungen
- hilft bei Durchfall ebenso wie bei Verstopfung und bietet dem Verdauungstrakt Schutz gegen Parasiten
- ist gerinnungshemmend und kann die Auflösung bereits entstandener Blutgerinnsel (Thrombose) unterstützen
- wirkt aphrodisierend

#### 6.2.5. Bekanntheit

Vor einigen Jahren erlebte Guaraná in Deutschland einen kurzen Boom.

Es wurde als Pulver, in Form von Kapseln oder als Zutat zu Softdrinks und Schokoriegeln in Naturkostfachgeschäften angeboten. Vor allem in der Jugendszene wurde es in großen Mengen in Kombination mit Alkohol als Aufputzmittel und „Techno-Droge“ missbraucht. Seinen hohen therapeutischen Wert jedoch kannte damals kaum jemand.

