



6 Tipps – Wie Sie Kaffee gesünder machen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 06 Mai 2020

Kaffee ist die Leidenschaft vieler Menschen. Gleichzeitig wohnt dem Kaffee ein gewisses Gesundheitsrisiko inne – abhängig von der konsumierten Menge und der persönlichen Konstitution. Kaffee ist infolge des Röstprozesses nicht für jeden verträglich. Kaffee gilt als säurebildend, und sein Koffein hat eindeutig Suchtpotential. Wenn Sie jedoch zu jenen Menschen gehören, die auf keinen Fall ohne Kaffee leben können, dann möchten Sie vielleicht wissen, wie Sie Ihren Kaffeegenuss gesünder gestalten können?

Kaffee – Direkt vom Strauch ein natürlicher Genuss

Im Grunde ist Kaffee natürlich nicht rundheraus schlecht. Denn er ist nichts weiter als der Samen eines hübschen weiss blühenden Strauches, der wunderbar im Halbschatten gedeiht.

Doch irgendetwas muss die Kaffeeindustrie mit den Kaffeeseamen offenbar tun (es sind keine Bohnen, sondern die Kerne einer Steinfrucht), so dass die kleinen Kerne einen sehr grossen Teil ihrer Natürlichkeit und auch ihres eigentlichen Geschmacks verlieren.

Denn wenn Sie Kaffeefrüchte frisch vom Strauch ernten, in Wasser quellen und hernach fermentieren lassen; wenn Sie mühevoll das Fruchtfleisch entfernen und die Kerne in der Sonne trocknen lassen; wenn Sie nun die Kerne in einem einfachen Lehmofen – wie in den Kaffee-Ursprungsländern traditionell üblich – rösten, mit einer handbetriebenen Mühle mahlen und schliesslich zu Kaffee aufbrühen, dann schmeckt dieses Getränk vollkommen anders als jener Kaffee, den Sie überall kaufen können bzw. den sie in Ihrer Küche gewöhnlich zubereiten.

Natürlicher Kaffee schmeckt ein bisschen wie Schokolade mit ein wenig Honigaroma.

Kaffee – Für viele Menschen eine der wichtigsten Antioxidantienquellen

Trotz starker industrieller und [aromenverfälschender Verarbeitung](#) gilt Kaffee als eine der wichtigsten Antioxidantienquellen der Bevölkerung in den Industrienationen. Das ist natürlich fast schon tragisch und zeigt, wie katastrophal die Ernährung der meisten Menschen aussieht.

Wenn Kaffee nämlich eine der wichtigsten Antioxidantienquellen darstellt, dann bedeutet dies, dass all die [anderen Antioxidantienquellen](#) – Gemüse, Früchte, Salate, Nüsse – kaum verzehrt werden.

Tragisch ist in diesem Zusammenhang dann natürlich auch, dass der Organismus vieler Menschen einen ordentlichen Preis für diese Antioxidantien zahlen muss. Er muss sich mit der Säurebildung und Magenreizung des Kaffees auseinandersetzen und natürlich mit der psychotropen Koffeinwirkung.

Die Antioxidantien im Kaffee sind jedoch glücklicherweise nicht unwirksam und so wundern auch nicht die massig veröffentlichten wissenschaftlichen Studien, die sich so lobend über den Kaffee auslassen.

So soll Kaffee das Risiko auf [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#), [Depressionen](#), Schlaganfälle, [Typ-2-Diabetes](#), [Alzheimer](#) und [Asthma](#) sowie auf Krebserkrankungen an der Leber, dem Darm, den Nieren und der Prostata senken.

Er soll also all das tun, was Antioxidantien eben so tun und dies auch dann tun würden, wenn man sie – völlig ohne Koffein und säurebildenden Magenreizstoffe – einfach mit *gesunden und frischen* Lebensmitteln zu sich nähme.

Doch hat die Macht der Kaffeegewohnheit in Kombination mit der Koffeinsucht viele Menschen derart im Griff, dass für sie ein Leben ohne Kaffee einfach nicht mehr vorstellbar ist. Ja, sie würden den „Verzicht“ auf Kaffee als extreme Einschränkung ihrer Lebensqualität empfinden und glauben daher, ohne Kaffee kein genussvolles Leben mehr führen zu können.

Nun könnte es aber sein, dass so mancher Kaffeefreund zwar nicht mehr vom Kaffee loskommt, aber dennoch seinen Kaffeegenuss wenigstens so gesund wie möglich gestalten möchte.

Und genau dabei helfen unsere sechs folgenden Kaffee-Tipps:

6 Tipps für gesünderen Kaffee

Damit Kaffee mit bestmöglichem Gewissen getrunken werden kann, gilt es verschiedene Massnahmen zu ergreifen, die das gesundheitliche Schadpotential des Kaffees und auch die oft katastrophalen ökologischen und sozialen Folgen des konventionellen Kaffeeanbaus möglichst gering zu halten.

Wichtig ist dabei, sich mit der Herkunft des Kaffees zu beschäftigen, mit der Anbaumethode, der richtigen Bohnsorte sowie mit den Röstungs- und Zubereitungsmethoden.

Tipp 1: Kaufen Sie Bio-Kaffee

Im konventionellen Kaffeeanbau werden hochgiftige Chemikalien eingesetzt, darunter zum Beispiel [Cypermethrin](#), [Diazinon](#), [Endosulfan](#) und [Parathion](#).

Diese Substanzen stellen nicht nur für das örtliche Ökosystem, sondern insbesondere auch für die Plantagenarbeiter ein extremes gesundheitliches Risiko dar.

Es wäre daher wirklich sehr freundlich vom Kaffeeverbraucher, wenn er dies beim Kaffeekauf berücksichtigen würde – anstatt nur auf den nächstbesten Dauertiefpreis zu achten.

Kaufen Sie also am besten ausschliesslich zertifizierten und fair gehandelten Bio-Kaffee.

Tipp 2: Kaltgebrühter Kaffee ist gesünder

Bereiten Sie Ihren Kaffee mit kaltem Wasser zu!

Sobald Wasser mit Kaffeepulver oder Teeblättern in Kontakt kommt, löst das Wasser hunderte verschiedene Substanzen aus dem Ausgangsprodukt.

Wenn das Wasser heiss ist, geschieht diese Extrahierung schneller und umfassender. Heisses Wasser sorgt zudem durch die hohe Temperatur für chemische Reaktionen, die wiederum zur Entstehung neuer chemischer Verbindungen führen kann.

Zugleich verliert die entstehende Flüssigkeit einen guten Teil ihres natürlichen Aromas.

Eine gesündere Alternative zum herkömmlichen Kaffee ist daher ein Kaffee, der mit kaltem Wasser gebrüht wurde.

Kaltes Wasser benötigt mehr Zeit als heisses Wasser, die Inhaltsstoffe des Kaffees oder des Tees zu extrahieren. Gleichzeitig wird [das Aroma](#) geschont.

Bei der Brühmethode mit kaltem Wasser erhält man also einen etwas milderen, aber authentischeren Geschmack bei deutlich niedrigerem Säuregehalt.

Wer also bislang [nach Kaffeegenuss mit Sodbrennen](#) oder anderen Verdauungsbeschwerden zu kämpfen hatte, aber trotzdem nicht ohne Kaffee sein kann, sollte einmal den kalt gebrühten Kaffee probieren.

Darüber hinaus enthält kalt gebrühter Kaffee nur zwei Drittel des Koffeins von normal gebrühtem Kaffee.

Kalter Kaffee? Klingt nicht gerade appetitlich. Doch wird der Kaffee nur kalt gebrüht, serviert wird er natürlich heiss.

Das geht folgendermassen:

Kalt gebrühter Kaffee – Das Rezept

Man setzt etwa 100 Gramm Kaffeepulver mit 500 ml kaltem Wasser an, rührt gut um und lässt die Mischung bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Am nächsten Tag giesst man den Kaffee durch ein feines Sieb, anschliessend durch einen Kaffeefilter.

Das Ergebnis ist eine Art Konzentrat, das nun etwa zwei Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt werden kann.

Wenn Sie dann einen Kaffee trinken möchten, geben Sie 50 ml Ihres kalt gebrühten Kaffee-Konzentrats in eine Tasse und giessen mit 100 bis 150 ml heissem Wasser auf. Schon ist er fertig Ihr heisser kalt gebrühter Kaffee :-)

Tipp 3: Wählen Sie Kaffee mit möglichst wenig Acrylamid

[Acrylamid](#) ist eine krebserregende Substanz, die bei der Erhitzung bestimmter Lebensmittel entsteht, u. a. auch beim Kaffee.

Daher hat die jeweilige Röstmethode einen entscheidenden Einfluss darauf, wie hoch die Acrylamid-Werte im Kaffee sind.

Wissenschaftlerin Rita Alves von der portugiesischen Universität in Porto fand heraus, dass einige spezifische Kaffeesorten einen geringeren Anteil an Acrylamid aufweisen. Ihre Studienergebnisse veröffentlichte sie im Fachmagazin *Royal Society of Chemistry*.

Alves und ihr Team analysierten den Acrylamid-Anteil in verschiedenen Espressoröstungen und stellten dabei fest, dass helle Röstungen erheblich mehr Acrylamid aufweisen als dunkle Röstungen.

Auch die Bohnensorte habe demnach einen gewissen Effekt auf die enthaltenen Acrylamid-Werte. So beinhaltet Kaffee der Sorte Robusta beispielsweise doppelt so hohe Acrylamid-Mengen wie Kaffee der Sorte Arabica.

Zusammenfassend gibt Alves an, "dass es nahezu unmöglich ist, Acrylamid vollends aus Kaffee zu beseitigen, ohne direkt die Qualität des Getränks zu mindern." Für Menschen, die Kaffee nicht meiden möchten, schlägt sie als Alternative vor, sich eher für Arabica-Kaffee zu entscheiden und darauf zu achten, dass es sich um eine dunkle Röstung handelt.

Zudem sei ein Espresso in jedem Fall einem normalen Kaffee vorzuziehen, da man vom Espresso, der zwar mehr Acrylamid als normaler Kaffee enthalte, nicht so viel trinke und aufgrund der deutlich geringeren Trinkmenge dann auch weniger Acrylamid aufnehme.

Ein normaler Espresso enthalte ferner deutlich weniger Acrylamid als die Lungo-Version (Espresso lungo), zu deutsch "verlängerter" Espresso.

Tipp 4: Wählen Sie Kaffee aus Langzeitröstung oder rösten Sie selbst!

Kaffee wird in Form von rohen Kaffeebohnen importiert und dann zumeist in grossen Kaffeeröstereien geröstet.

Je nach letztendlicher Qualität wird der Kaffee entweder im Schnellverfahren innerhalb von 90 Sekunden und bei 400 Grad Celsius geröstet oder aber schön langsam (bis zu 25 Minuten lang) bei

Temperaturen von höchstens 230 Grad Celsius.

Die Ruckzuck-Methode ("Schockröstung") führt zu einem säurereichen Kaffee mit hohem Chlorogensäuregehalt, was die Mägen vieler Leute gar nicht freut.

Eine verträglichere Alternative ist ein Kaffee, der langsam mit niedrigeren Temperaturen geröstet wird. Dabei entsteht nicht nur ein besseres Aroma, sondern es wird auch mehr Säure abgebaut und der Kaffee wird letztendlich bekömmlicher.

Achten Sie beim Kaffeekauf also auf langsam gerösteten Kaffee (Kaffee aus Langzeitröstung).

Kaffee freaks, die der Kaffeewirtschaft überhaupt nicht mehr über den Weg trauen, kaufen sich übrigens rohe Bio-Kaffeebohnen (in Spezial-Online-Shops) und rösten sich diese selbst mit einer (nicht gerade billigen) Haushaltsröstmaschine.

Hier hat man nahezu alles unter eigener Kontrolle, vom Herkunftsland über die Sorte bis hin zur Röstdauer und Rösttemperatur.

Tipp 5: Trinken Sie den Kaffee schwarz

Nicht zu verachten ist ausserdem der Tipp, Kaffee schwarz – also ohne Zucker und Milch – zu trinken. Auf diese Weise schont man den Blutzuckerspiegel, die Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt die Zähne.

Das Meiden von Milch sorgt überdies dafür, dass die Antioxidantien im Kaffee auch tatsächlich genutzt werden können, da manche von ihnen von der Milch unbrauchbar gemacht werden könnten.

Wenn Sie Ihren Kaffee süß mögen, dann verwenden Sie als Zucker-Alternative am besten etwas Xylit oder Stevia-Tabs.

Tipp 6: Würzen Sie Ihren Kaffee

Wenn Sie Ihren Kaffee ferner mit gesundheitsfördernden Gewürzen verfeinern, können diese Gewürze Ihren Kaffee natürlich ebenfalls gesünder machen, z. B. Kardamom (1), Piment (0,5), Nelken (1), Zimt (1), Pfeffer (0,5), Muskat (0,5) oder etwas Vanille (0,5).

Aus den genannten Gewürzen bestehen ferner manche arabischen Kaffeegewürzmischungen. Die Zahlen in Klammern geben das Verhältnis an, in denen Sie die pulverisierten Gewürze miteinander

mischen können. Von der fertigen Mischung streuen Sie einfach etwas über Ihren Kaffee oder Sie geben davon pro Tasse eine Prise zum Kaffeepulver in den Filter.

Alternative zum Bohnenkaffee: Köstlicher Lupinenkaffee

Und sollten Sie doch einmal Lust auf koffeefreien Kaffeegenuss haben, dann probieren Sie einfach einen [Lupinenkaffee](#) aus, der – unserer Meinung nach – von allen Kaffee-Imitationen, dem Bohnenkaffee am nächsten kommt.

Der Lupinenkaffee stammt aus deutschen Bioland-Lupinen, die im Langzeitröstverfahren schonend geröstet wurden. Das entstehende Getränk ist eine höchst bekömmliche Alternative zum Kaffee, die sehr säurearm ist und dennoch hocharomatischen Genuss verspricht.

Quellen

- Alves R, "Acrylamide in espresso coffee: Influence of species, roast degree and brew length", Journal of Food Chemistry, 2010, (Acrylamid im Espresso: Einfluss der Art, des Röstgrades und Brhdauer)
- Naturalnews

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker