

# Die Wirkung von Kaffee

Das Stresshormon Adrenalin erhöht bekanntlich den Herzschlag, steigert die Muskelfunktion und versetzt unseren Körper in die Lage, Gefahrensituationen besser zu meistern. Adrenalin half bereits unseren Vorfahren dabei, vor Raubtieren zu fliehen oder gegen sie anzukämpfen. Auch wenn wir Menschen heute eher selten gegen Raubtiere kämpfen müssen, schüttet unsere Nebenniere in Stresssituationen Adrenalin aus. Aber wussten Sie, dass auch Kaffee die Adrenalinproduktion anregt und uns dadurch in eine Stresssituation versetzt? Was Kaffee sonst noch für erschreckende Reaktionen im Körper auslöst, erfahren Sie hier.



Kaffee ist eine Droge

## Wie wirkt Kaffee auf unseren Körper?

Gehören Sie zu den [Kaffee-Trinkern](#)? Oder vielleicht zählen Sie sich eher zu den Kaffee-Genießern? Viele Menschen trinken gerne mal Kaffee, Cappuccino, Latte Macchiato oder Espresso und die meisten würden behaupten, sie trinken nicht so viel Kaffee, dass er ihnen schadet. Doch ab wann ist das überhaupt der Fall?

Kaffee wird häufig gegen Müdigkeit, zur Verdauungsförderung oder einfach in netter Gesellschaft getrunken. Aber wussten Sie, dass Kaffee - paradoxerweise - gerade Müdigkeit, Erschöpfung und Verstopfung verursachen kann?

Im folgenden Text haben wir einige interessante Abschnitte aus verschiedenen Büchern zitiert und in diesem Zusammenhang die Wirkungsweise von Kaffee erläutert. Vielleicht erkennen Sie Ihr Verhalten in der ein oder anderen Passage wieder und merken, dass Dinge wie Schlaf- oder Konzentrationsstörungen genau wie Müdigkeit und Unausgeglichenheit nur mit Ihrem (vielleicht auch nur geringem) Kaffee-Konsum zusammenhängen. Sie werden staunen, was die Experten zum Thema Kaffee sagen.

## Stress durch Kaffee

Es ist hauptsächlich [das Stresshormon Adrenalin](#), das bei Sportlern die entscheidenden Energiereserven freisetzt, um einen Wettkampf zu gewinnen, oder Ersthelfern bei schweren Unfällen die unmenschliche Fähigkeit verleiht, Autos anzuheben. Adrenalin ist auch die Quelle für unsere Kämpf-oder-Flieh-Reaktion, die unsere prähistorischen Vorfahren in die Lage versetzte, vor Säbelzähntigern und anderen Raubtieren zu fliehen.

Doch auch Kaffee versetzt den menschlichen Körper in diesen Kämpf-oder-Flieh-Zustand, indem das Koffein die Nebenniere zur Adrenalinproduktion anregt. Dies ist jedoch ziemlich unnützlich, wenn man am Schreibtisch sitzt und sich lediglich mit dem PC rumschlägt, denn wenn der Adrenalin-Kick wieder abebbt, bekommt man Anzeichen wie Erschöpfung, Müdigkeit, [Kopfschmerzen oder Reizbarkeit](#) zu spüren. Dies ist der Moment, in welchem man aufsteht, zur Kaffeemaschine geht und den nächsten Koffeinschub sucht.

## Stress-Hormon-Ausschüttung durch Kaffee

Die folgenden Zitate erklären sehr eindrücklich, was Kaffee in unserem Körper auslöst: Koffein wirkt, indem es ein Hormon imitiert, das den Nebennieren signalisiert mehr Adrenalin auszustoßen. Die Nebennieren denken dann, dass eine stressauslösende Situation vorliegt und von ihnen erwartet wird, zusätzliche adrenale Hormone zu produzieren.

*Herbal Defense* von Ralph T Golan ND, Seite 280

Ihre Nebennieren müssen von einem Moment auf den anderen dieselben Stresshormone produzieren, die ausgeschüttet werden, wenn Sie eine Bedrohung oder Gefahr ausmachen. Ihre Muskeln spannen sich an, Ihr [Blutzuckerspiegel steigt](#) an, um zusätzliche Energie freizusetzen, Ihr Puls und Ihre [Atmung beschleunigt](#) sich und Ihre Aufmerksamkeit wird gesteigert, um die Gefahr in Ihrer Umgebung entweder bekämpfen zu können, oder ihr zumindest zu entkommen. Sie selbst sitzen vielleicht nur an einem Tisch, oder im Büro und trinken eine Tasse Kaffee. Ihr Körper aber weiß das nicht. Er bereitet sich auf einen Kampf vor.

*The Memory Solution* von Dr Julian Whitaker, Seite 261

Koffein erhöht den Noradrenalin Spiegel – ein das Nervensystem stimulierendes Hormon – und reduziert den beruhigend wirkenden Neurotransmitter Serotonin.

*The Crazy Makers* von Carol Simontacchi, Seite 191

Koffein regt auch die Produktion von Norepinephrin – ein anderes Stresshormon – an, das direkt auf das Gehirn und das Nervensystem wirkt. Epinephrin und Norepinephrin sind verantwortlich für die [Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks](#), sowie für das Gefühl, sich in einer Notfallsituation zu befinden.

*Caffeine Blues* von Stephen Cherniske MS, Seite 57

Wer seinen Körper konstant auf einem hohen Koffeinlevel hält, verweilt also permanent in einer körperlichen Stresssituation, erklärt Stephen Cherniske (Autor des Buches "Caffeine Blues"). Stephen Cherniske nennt diesen permanenten Alarmzustand des Körpers "Koffeinismus", welcher durch Erschöpfung, [Angstzustände](#), Stimmungsschwankungen, [Schlafstörungen](#), Reizbarkeit und [Depression](#) gekennzeichnet ist:

"Koffeinismus" ist ein Zustand von chronischer Vergiftung, der aus einem exzessiven Konsum von Koffein entsteht. Koffeinismus verbindet eine körperliche Abhängigkeit mit einer grossen Bandbreite sich auf die Psyche auswirkender Effekte, so vor allem Angstzustände, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depression und Erschöpfung. [...]

Die andere Art und Weise wie Koffein zur Entstehung von Depressionen beiträgt, liegt im Auftreten von Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Depression und Erschöpfung. Drei Tatsachen sind bezüglich des Entzugs wichtig zu beachten. Erstens trägt jedes der genannten Symptome zum depressiven Effekt bei, oder verstärkt diesen noch. Zweitens: Entzugserscheinungen können selbst bei gemäßigten Kaffeekonsumenten auftreten. Drittens: Die Entzugserscheinungen können sogar bereits nach einigen Stunden eintreten. Einige Menschen fühlen sich depressiv oder ängstlich, wenn sie einfach nur zu spät ihren morgendlichen Kaffee getrunken haben. Dieser Umstand stellt für die Betroffenen nicht nur eine wichtige Motivation dar, das Getränk zu sich zu nehmen – vielmehr erzeugt dieser Zustand eine oft nicht wahrgenommene Quelle für zusätzlichen Stress. [...]

Spätestens jetzt sollten Sie erkennen, welche enormen Auswirkungen Koffein auf Ihre Lebensqualität hat. Koffeinismus ist eine graduelle und zunächst kaum wahrnehmbare Störung.

*Caffeine Blues* von Stephen Cherniske MS, Seite 36, 112 und 94

## Kaffee als Droge

Als Folge eines lang anhaltenden "Koffeinismus" tritt der Körper in einen Zustand ein, der als "adrenale Erschöpfung" (Erschöpfung der Nebennieren) bezeichnet werden kann. Der Kaffeekonsum hat die Nebennieren also so sehr auf Trab gehalten, dass sie vollkommen ausgezehrt sind.

Auch Ralph T. Golan, ND, beschreibt diesen Zustand in seinem Buch "Herbal Defense":

Koffein zwingt Ihre Nebennieren dazu, den Stoff auszuschütten, selbst dann, wenn sie kaum noch etwas ausschütten können. Daher müssen sie tiefer und tiefer "graben", was Sie zunehmend erschöpft. Über die Jahre benötigen Sie immer mehr Koffein, um den gleichen Effekt erzielen zu können. Einige Menschen erreichen den Punkt, an dem sie ein halbes Dutzend oder mehr Tassen Kaffee am Tag trinken, und sie dadurch trotzdem nicht mehr wach gehalten werden. Das ist bereits eine schwerwiegende Nebennierenerschöpfung.

Mit anderen Worten: Koffein wirkt sich auf den Körper wie jede andere Droge aus. Man beginnt damit, diese ein wenig zu konsumieren, bis der Körper eine Toleranzgrenze entwickelt hat. Anschließend benötigt man mehr, um dasselbe Ergebnis zu erzielen. Schließlich gelangt der Organismus an einen Punkt, an dem er nicht mehr ohne die Droge funktioniert – bekommt er sie nicht, verspürt er Entzugserscheinungen.

Koffein ist die meist genutzte Droge der Welt. Studien zeigen auf, dass Abstinenz von der Droge Entzugserscheinungen wie Erschöpfung, Kopfschmerzen und Benommenheit bereits nach 24 Stunden auftreten lassen, und bis zu einer Woche andauern können.

*Bartrams Encyclopedia of Herbal Medicine* von Thomas Bartram, Seite 83

## "Ich bin nicht abhängig von Kaffee"

Viel Menschen glauben, dass sie nicht genug Kaffee trinken, um davon abhängig werden zu können. Doch meist sind gerade diese Menschen bereits süchtig nach Kaffee. Steven Cherniske schreibt beispielsweise:

Gewissenhafte Forschungen, die vom Institut für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften der John Hopkins Universität durchgeführt wurden, zeigten auf, dass bereits ein geringer Kaffeekonsum (ein Becher täglich) schnell zu Entzugserscheinungen führen kann.

Wenn Sie zu den Kaffee-Trinkern zählen, probieren Sie es doch einmal aus und verzichten Sie auf Ihren Kaffee und achten Sie darauf, ob Sie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder eine erhöhte Reizbarkeit verspüren. Dies sind die bekanntesten Entzugserscheinungen.

Ob Sie koffeinabhängig sind, sei einfach zu erkennen, sagt Dr. Griffiths. Verzichteten Sie für einige Tage auf Ihre tägliche Koffeinquelle – Kaffee, Tee, [Softdrinks](#) – und schauen Sie, ob sie sich ermattet, unmotiviert, griesgrämig oder depressiv fühlen und Kopfschmerzen bekommen. Kopfschmerzen und Depressionen sind die klassischen Signale für Koffeinentzug.

*Food Your Miracle Medicine* von Jean Carper, Seite 277

Wenn Ihr Körper seine Koffeinration nicht bekommt, kann er für ein bis zwei Wochen Entzugserscheinungen aufweisen, darunter Kopfschmerzen, Erschöpfung, intensives Verlangen nach Koffein, Verstopfung, Angstzustände und eine gewisse Dumpfheit, wo zuvor klare Gedanken vorherrschten.

*Alternative Cures* von Bill Gottlieb, Seite 137

## Die Kaffee-Sucht durchbrechen

Der Vorteil ist, man kann die Kaffee-Sucht durchbrechen. Man muss es nur wollen!

Wenn eine Person, die an hohe Mengen Koffein gewöhnt ist, ihren Konsum limitiert, wird das Resultat Erschöpfung sein, die möglicherweise von Kopfschmerzen begleitet wird. Die Abhängigkeit von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken zu reduzieren, ist daher sehr wichtig, um gesund zu bleiben und durch Erschöpfung ausgelöste Schwächephasen zu vermeiden.

*Complete Encyclopedia Of Natural Healing* von Gary Null PhD, Seite 104

[Während der Koffeinentgiftung](#) ist es wichtig, auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme zu achten. Wenn wir offensichtlich abhängig vom Koffein sind oder schwanger werden, sollten wir sofort und vollständig mit dem Konsum aufhören. Mit dem Laster aufzuhören, indem man langsam die Dosierung reduziert oder gleich auf kalten Entzug geht, kann durch eine gute und [gesunde Ernährung unterstützt](#) werden.

*Staying Healthy With Nutrition* von Elson M Haas MD, Seite 942

Anstatt morgens routinemäßig zu einer Tasse Kaffee zu greifen, können Sie Ihrem Körper auch etwas Gutes tun, indem Sie ein gesundes Frühstück in Form eines [grünen Smoothies](#) oder eines Kräutertees zu sich nehmen. Ein gesundes, [basisches Frühstück](#) – gefolgt von einem gesunden Mittagessen – wird Sie den ganzen Tag dynamisch und fit halten.

Ermattung ist ein normales Symptom, wenn Sie mit dem Koffein aufhören. Eine Möglichkeit, diesen Zustand zu verbessern sei es, "morgens nach dem Aufstehen für einige Minuten behutsam die Ohren und die Ohrläppchen zu massieren," sagt Dierauf.

*Alternative Cures* von Bill Gottlieb, Seite 138

## Kaffee mit Schokolade, Kuchen oder Keksen

Kennen Sie das, wenn Sie eine Tasse Kaffee trinken, dass Sie einige Zeit danach - manchmal auch schon während dem Trinken - Lust auf etwas Süßes bekommen? Hier ist die Erklärung dafür:

Das Koffein kann den [Blutzuckerspiegel durcheinander bringen](#), und Sie so körperlich erschöpfen, dass Sie Heißhunger nach einem schnellen Snack entwickeln.

*Food & Mood* von Elizabeth Somer MA RD, Seite 57

Sowohl Koffein als auch [Zucker](#) geben Ihnen aber nur für einen kurzen Zeitraum das Gefühl gesteigerten Leistungsvermögens, welches schnell wieder verschwindet. Bei einigen Menschen wiederholt sich dieser Rhythmus – sinkende Energie gefolgt von einem weiteren Kaffee oder einem kleineren Snack – nahezu über den ganzen Tag. Dies führt dazu, dass sie sich erschöpft fühlen, und ab 15 Uhr nicht mehr in der Lage sind, sich zu konzentrieren, weil sie vom ständigen über den ganzen Tag sich wiederholenden energetischen Auf und Ab vollkommen ausgezehrt werden.

*Active Wellness* von Gayle Reichler MS RD CDN, Seite 12

Grundsätzlich wird unser Körper [durch Kaffee] im Ganzen beschleunigt, indem unsere so genannte "Basale Stoffwechselrate" erhöht wird, was zu einer gesteigerten Kalorienverbrennung führt. Koffein kann zunächst den Blutzuckerwert senken; das allerdings löst ein Hungergefühl in uns aus, oder einen [Heißhunger nach Süßigkeiten](#). In Folge der adrenalen Stimulation steigt der Blutzuckerspiegel wieder.

*The New Detox Diet* von Elson M Haas MD, Seite 30

Koffein kann einen nachteiligen Effekt auf den Blutzucker haben. Wenn Koffein aufgenommen wird, wird das Nervensystem angeregt. Adrenalin wird freigesetzt, was die Leber dazu veranlasst, gespeicherten Blutzucker abzugeben. Dann wird schließlich Insulin freigesetzt woraufhin der Blutzuckerspiegel unter den normalen Wert fällt.

*Disease Prevention And Treatment* von Life Extension Foundation, Seite 739

Wenn Sie am Nachmittag einen Energieschub brauchen, versuchen Sie einmal Ginseng-Tee.

*Prescription Alternatives* von Earl Mindell RPh PhD & Virginia Hopkins MA, Seite 388

## Coffee and Cigarettes - Kaffee und andere Drogen

Viele leidenschaftlichen Kaffee-Trinker, rauchen auch gerne eine Zigarette zum Kaffee. Diese Kombination ist jedoch äußerst schlecht für unsere Nebennieren.

Koffein und Nikotin überansprechen die Nebennieren. Wenn diese Substanzen, andere Stressauslöser und eine grundsätzlich schlechte Ernährung zusammenwirken, können die Nebennieren in einen sehr ersten Zustand versetzt werden. So werden ihnen wichtige Vitamine entzogen wie die B-Vitamine und [das Vitamin C](#).

*Complete Encyclopedia Of Natural Healing* von Gary Null PhD, Seite 233

Folgt man Leon Chaitow, N.D., D.O., kann Schwindelgefühl beim Aufstehen nachdem man gegessen oder gelegen, hat ein Anzeichen für Nebennierenerschöpfung sein. Die Person sollte Schritte unternehmen, um die Unversehrtheit der Nebenniere wieder herzustellen – diese sollten auf die Absetzung von Stimulantia (Koffein, Tabak, Alkohol) abzielen. Außerdem sollte für ausreichende Ruhephasen und eine Normalisierung des Lebenswandels sowie für eine ausgewogene Ernährung gesorgt werden.

*Alternative Medicine* by Burton Goldberg, page 1014

Zusätzlich tendieren Menschen, die zuviel Koffein zu sich nehmen, dazu, mehr Tranquilizer oder [Schlaftabletten zu brauchen](#), um entspannen oder schlafen zu können.

*Staying Healthy With Nutrition* von Elson M Haas MD, Seite 937

# Energieverlust durch Kaffee

Paradoxe Weise entzieht uns das als Wachmacher bekannte Getränk unsere Energie. Auf Dauer kann regelmäßiger Kaffeekonsum unseren Körper auszehren und uns antriebslos und kaputt machen.

... auch wenn die meisten Menschen denken, dass Koffein sie gedankenschneller macht, zeigen Untersuchungen, dass tatsächlich das genaue Gegenteil der Fall ist.

*The Memory Solution* von Dr Julian Whitaker, Seite 261

Weil Koffein durch die Steigerung der [ATP-Produktion](#) – dem wichtigsten Baustein der Energieproduktion in Ihrem Körper – das Energielevel anhebt, sagen manche Experten, dass eine chronische Stimulierung des Systems den Körper langsam auszehrt. Dies ist vergleichbar mit einer exzessiven und übermäßigen Bewirtschaftung von Ackerland, welche dasselbe irgendwann komplett unbrauchbar macht. Empfehlung: Wenn Sie ein Koffein-Junkie sind (mehr als drei Tassen Kaffee am Tag), und ohne ihre tägliche Dosis Kaffee nicht durch den Tag kommen, dann könnte Ihr Erschöpfungsgefühl durch den Kaffee noch verstärkt werden, und sie brauchen daher eine Ruhepause vom Koffein. Senken Sie langsam Ihren Koffeinkonsum gegen 0, um schwere Kopfschmerzen und eine übermäßige Schläfrigkeit zu vermeiden.

*Doctors Complete Guide Vitamins Minerals* von Mary D Eades MD, Seite 324

Dem zunächst auftauchenden vom Koffein erzeugten High folgen leichte Entzugserscheinungen von denen eines das Gefühl von Ermattung ist. Wenn Sie mehr Kaffee trinken, um das unausweichliche Tief zu verhindern, kann ein Teufelskreis entstehen. Die Erschöpfung, eine gereizte oder deprimierte Grundstimmung, sowie ein schlechteres Leistungsvermögen bei der Arbeit, die auf Entzugserscheinungen zurückzuführen sind, können bereits innerhalb weniger Stunden nach dem Konsum der letzten Tasse Kaffee auftreten und über eine Woche andauern. Die Koffeintoleranz variiert bei den Menschen deutlich. So wurde von Entzugserscheinungen bei Personen berichtet, die nur sehr wenig Kaffee tranken (ein bis zwei Tassen), während andere Menschen problemlos größere Mengen vertragen.

*Food & Mood* von Elizabeth Somer MA RD, Seite 105

Koffein fügt Ihrem Körper nicht etwa zusätzliche Energie zu, sondern es sorgt dafür, dass Ihre Reserven schneller aufgebraucht werden. Ein kurzzeitiger Aufschwung findet also auf Kosten lang anhaltender Erschöpfung und anderer Probleme statt.

*The Unofficial Guide to Beating Stress* von Pat Goudey, Seite 136

Koffein liefert keine Energie, sondern sorgt nur für eine chemische Stimulierung. Die wahrgenommene "Energie" resultiert aus den Versuchen des Körpers, sich auf den durch die ausgeschütteten Stresshormone angestiegenen Blutzuckerspiegel einzustellen. In den meisten Fällen führt dieser selbst herbeigeführte notfallartige Zustand zu gut beschriebenen Nebenwirkungen, die man unter dem Label Koffeinismus zusammenfassen kann. Ironischerweise ist für diesen Koffeinismus chronische Erschöpfung charakterisierend. [...]

Auf körperlicher Ebene benötigen wir eine beständige Energiequelle, um unsere Ziele zu erreichen. Es gibt nichts Frustrierenderes, als motiviert zu sein, einen grossartigen Plan ausgearbeitet zu haben, dann aber einfach nicht ausreichend Energie aufbringen zu können, um ihn durchzuführen. Wenn ich meine Patienten nach den Gründen frage, warum sie Kaffee trinken, ist die häufigste Antwort: "Ich brauche die Energie." Die Ironie daran ist, dass Koffein einer der Hauptgründe für Erschöpfung ist. Es kann für einige Zeit funktionieren, mit Hilfe des Koffeins den Tag durchzustehen, aber auf kurz oder lang sorgt es dafür, dass Ihre Träume in immer weitere Ferne rücken. [...]

Langsam kommt die Wahrheit über den Zusammenhang von Koffein und Energie ans Licht. Ärzte warnen zunehmend ihre Patienten vor den Nachteilen des Koffeins, und ein Artikel im U.S: News&World Report benannte Koffeinabhängigkeit als einen Hauptgrund für Erschöpfung. Die Menschen, die sich über diesen folgenschweren Einfluss des Koffeins auf das Leistungsvermögen und die mentale Stimmung bewusst werden, und Schritte unternehmen, ihr Leistungsvermögen auf natürliche Art und Weise zu verbessern, können eine sichtbare Verbesserung ihrer Lebensumstände erkennen.

*Caffeine Blues* von Stephen Cherniske MS, Seite 10, 43 und 119

## Wahre Energiegewinnung ohne Kaffee

Wie können wir unserem Körper wirklich zu mehr Energie verhelfen - ohne ihn auszuzehren? Viel zu viele Menschen konsumieren zuviel Koffein. Das liegt meines Erachtens daran, dass die Menschen ganz einfach zu wenig natürliche Energie besitzen. Anstatt ausreichend zu schlafen, [genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen](#) und [regelmäßig Sport zu treiben](#), um so an die notwendige Energie zu kommen, vertrauen sie auf die Wirkung des Koffeins, die sie über den Tag helfen soll. Die kurzfristigen Auswirkungen dieser Abhängigkeit sind Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und ein Absetzphänomen, das sich in Lethargie und psychischer Niedergeschlagenheit manifestiert. Die langwierigeren Effekte umfassen Dysfunktionen der Nebennieren und lassen schließlich einen Körper zurück, der durch künstlich herbeigeführte Stimulierung vollkommen erschöpft wurde.

*Brain Longevity* von Dharma Singh Khalsa M.D. & Cameron Stauth, Seite 266

## Krank durch Kaffee

Das schlimme am Kaffee ist, dass er nicht "nur" Stress verursacht und uns Energie raubt, sondern dass er zur [Übersäuerung](#) beiträgt und uns krank macht.

In Phase 1 des Verhältnisses von Koffein und Nebennieren werden Stresshormone in übermäßiger Zahl ausgeschüttet. Dies [beeinträchtigt das Immunsystem](#) und erhöht das Risiko, an einer Vielzahl gesundheitlicher Leiden zu erkranken – insbesondere an Störungen des kardiovaskulären Systems. Koffein senkt zudem die Produktion von [DHEA](#), einem Hormon, dass für die optimale Funktion Ihres Immun-, Kardiovaskulär- und des Nervensystems sowie des Fortpflanzungsapparates entscheidend wichtig ist. [...]

Neueste Forschungsergebnisse enthüllen, dass Cortisol und DHEA – die beide in der Nebennierenrinde produziert werden – eine umgekehrt proportionale Beziehung zueinander haben. Wenn der Cortisolspiegel ansteigt, fallen die DHEA-Werte. Es könnte daher sein, dass Stress und Koffein einen so hohen Bedarf an Cortisol verursachen, dass die erschöpften Nebennieren schlicht und ergreifend die DHEA-Produktion nicht mehr auf einem optimalen Level aufrecht erhalten können. [...]

Koffein ist eindeutig abgänglich machend, dabei aber vollkommen frei erhältlich und sein Vorkommen in unseren Nahrungsmitteln und Getränken ist nicht selten nahezu "unsichtbar"! Fast täglich spreche ich Patienten, deren Symptome durch den Koffeinkonsum noch verstärkt werden. Diese Droge trägt ihren Teil zu Herzrasen, Panikattacken, Hypoglykämie, Gastritis, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und PMS bei, um nur einige gesundheitlichen Probleme anzusprechen. Einige Menschen sind so empfindlich gegenüber Koffein, dass sie nicht bemerken, dass selbst ein Fruchtgetränk mit verstecktem Koffein ihre Symptome auslösen kann. [...]

Gewohnheitsmäßiger Koffeingebruch führt unweigerlich zur 2. Phase, die auch als Nebenniereninsuffizienz oder Nebennierenerschöpfung bezeichnet werden kann. Dieser Zustand zeigt nicht nur leichte Ähnlichkeiten auf mit dem posttraumatischen Stress-Syndrom, das bei Soldaten zu beobachten ist, die aus dem Krieg heimkehren. Tatsächlich sind die Nebennieren durch die dauerhafte Beanspruchung und Stimulierung praktisch ausgezehrt.

*Caffeine Blues* von Stephen Cherniske MS, page 10, 68, 206 und 208

... Koffein überreizt die Nerven und Drüsen. Es entleert das adrenale System, beschädigt die Schilddrüse, und kann Herzrhythmusstörungen auslösen. Bei der weiblichen und der männlichen Menopause spielt das Koffein ebenfalls eine Rolle: Bei Frauen sind häufiger [Brustzysten und -knoten](#) vorzufinden, während Männer an [koffeininduzierten Prostata-Problemen](#) leiden.

*Food Swings* von Barnet Meltzer MD, Seite 56

Es ist bekannt, dass Koffein den Cholesterin-Spiegel anhebt, die B-Vitaminvorräte aufbraucht, den Magen und die Blase angreift, die Nebennieren schädigt und wahrscheinlich auch zu Brust- und Prostataproblemen führen kann.

*Off The Shelf Natural Health How To Use Herbs And Nutrients To Stay Well* von Mark Mayell, Seite 112

Insbesondere Kaffee reizt den Magen und ist möglicherweise für die Zystenbildung in der weiblichen Brust mitverantwortlich.

*Manifesto For A New Medicine* von James S Gordon MD, Seite 155

Koffein entzieht dem Körper die B-Vitamine, die Sie für die Funktion des Gehirns und des Nervensystems brauchen, sowie für die Umwandlung von Nahrung in Energie, sagt Michael Murray, N.D., ein naturheilkundlicher Arzt in Seattle und Autor des Buches *Chronic Fatigue Syndrome: Gettin Well Naturally*. Um die Angelegenheit noch schlimmer zu machen, verhindert Koffein zudem die Eisen-Absorption, sagt Dr. Murray, [was zu Anämie führen kann](#); einem Leiden, das bewirkt, dass Sie zu wenig der für den Sauerstofftransport zuständigen Roten Blutkörperchen haben, was gleichzeitig wiederum einen Hauptauslöser der Erschöpfung darstellt.

*The Complete Book Of Alternative Nutrition* von Selene Y Craig, Seite 389

## Verstopfung durch Kaffee

Auch wenn Kaffee kurz nach dem Verzehr zunächst die Verdauung anregt und bei vielen Menschen eher zu [Durchfall](#) führt, verursacht er langfristig gesehen [Verstopfung](#).

Dr. Hibbs erzählt von einem männlichen Patienten, der an vielen Auswirkungen übermäßigen Stresses leidet, darunter Ermattung und Verstopfung. Der Patient war extrem auf den Kaffee angewiesen, um den Tag körperlich durchstehen zu können und hatte in der Folge eine chronische Nebennierenstörung ausgebildet. Dr. Hibbs brachte ihn vom Koffein und Zucker runter – beide Stimulantia ruinierten zuvor seinen Organismus. Angemessener Sport und eine Ernährungsumstellung folgten, und die Behandlung wurde durch Nahrungsergänzungen unterstützt, die Heilkräuter und Nährstoffe enthielten. Seine [Darmprobleme](#) waren relativ schnell kuriert und kehrten auch nach der Absetzung der Präparate einige Monate später nicht zurück.

*Alternative Medicine* von Burton Goldberg, Seite 688



## Impotenz durch Kaffee?

Doch die Folgen von Kaffeekonsum gehen noch weiter:

Erschöpfung, die Entbindung eines Kindes, Verletzung oder [Schädigung der Nieren und Nebennieren](#), auch der Missbrauch von Steroiden und der exzessive Konsum von Stimulantia – darunter auch Koffein – bis zur Störung der Nebennierenfunktion stellen alle eine Bedrohung für die sexuelle Leistungsfähigkeit bei Männern und Frauen dar. Muskeln können geschwächt und der Blutkreislauf sowie die Nervensensitivität beeinträchtigt werden. All dies sind wichtige Faktoren für die sexuelle Leistungsfähigkeit. Einige Sexualforscher sehen die Vagina als einen Muskel an.

*Asian Health Secrets* von Letha Hadady DAC, Seite 423

### Fazit:

Wenn man all diese Zitate liest und sich mit dem Thema Kaffee auseinandersetzt, sollte man schon gar keine Lust mehr haben, Kaffee zu trinken. Wenn Sie zu den Kaffee-Trinkern gehören, überlegen Sie es sich gut, ob Sie Ihren Körper auszehren wollen, um einen kurzfristigen Energieschub zu bekommen, oder ob Sie dem Teufelskreis der Koffeinsucht den Kampf ansagen und Ihren Körper mit nachhaltigen Maßnahmen zu mehr Energie und Wohlbefinden verhelfen wollen. Es liegt in Ihren Händen.

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaffee.html#ixzz21dG81ZZ7>