



GRÜNER KAFFEE

*Gewichtsreduzierend &
körperstärkend*

Wenn wir das Wort Kaffee hören, denken wir an ein hellbraunes bis schwarzes, heißes Getränk, das aromatisch riecht, süß, bitter, herb oder milchig schmeckt und einen hohen Stellenwert in vielen Kulturkreisen auf der ganzen Welt einnimmt. Es gibt jedoch viele Versionen und Zubereitungen dieses Kulturtranks, der letztlich nicht nur in seiner Optik stark variiert, sondern auch in seiner Würze, seinem Geruch sowie seiner gesundheitlichen Wirkkraft. Die Farbe Grün wird mit diesem Gesellschaftsgetränk bisher kaum in Verbindung gebracht.



Für den „normalen“ Kaffee, wie ihn die meisten kennen, werden die Bohnen erst geröstet, dann gemahlen und anschließend mit heißem Wasser aufgebraut. Seit einiger Zeit gibt es einen neuen Trend – den grünen Kaffee. Bei diesem Heißgetränk werden die rohen, ungerösteten Bohnen genutzt, um direkt daraus den Kaffee zu gewinnen. Das unbearbeitete Produkt schmeckt für Kaffeetrinker anfänglich unbekannt und gewöhnungsbedürftig. Es lässt sich nicht mit der vertrauten, charakteristischen und kräftigen Kaffeernote beschreiben, sondern erinnert eher an eine Teesorte. Häufig wird es mit grünem Tee assoziiert, da beide Getränke denselben Farbton treffen.

DAS LEBEN EINER KAFFEEPFLANZE

Der Begriff „Kaffee“ lässt sich aus dem arabischen Wort *qahwah* ableiten. Kaffee setzt sich aus den Komponenten Körper, Säure und Essenz zusammen. Seine über 1.000 unterschiedlichen Aromen machen ihn zu einem nuancenreichen Erlebnis. Die jeweilige Kaffeersorte, ihr Herkunftsgebiet sowie die gegebenen Bodenbedingungen sind ausschlaggebend für die unterschiedlichen Qualitätsstufen.



Der Kaffeebaum mit seinen immergrünen Blättern wächst bis zu 10 m hoch

Um gut zu gedeihen, benötigt die Kulturpflanze entscheidende klimatische Voraussetzungen, zu denen reichlich Sonnenstrahlung, genügend Feuchtigkeit, Windschutz und Wärme gehören. Die typischen Kaffee-Anbaugebiete liegen in den tropischen Breitengraden, wie in Lateinamerika, Ostafrika und im Pazifikraum. Zu den bekanntesten Kaffeearten zählen Arabica und Robusta.

Der Kaffeebaum mit seinen immergrünen mittelgroßen Blättern wächst bis zu 10 m hoch. Nach etwa 3 bis 4 Jahren erbringt er die erste Ernte. Die reifen Kaffee Früchte werden gepflückt und anschließend weiterverarbeitet, da sie nur für kurze Dauer lagerfähig sind. Nach Entfernung der Fruchthaut und des Fruchtfleisches ist die grüne rohe Kaffeebohne zum Freilegen bereit.

HERKUNFT UND GESCHICHTE

Erstmals erwähnt wurde der Kaffee im 9. Jahrhundert in Äthiopien. Im 14. Jahrhundert gelangte er nach Arabien. Ungefähr ein Jahrhundert später wurden bereits mehrere Sorten in Indien angebaut. Ab 1616 gewann grüner Kaffee in Europa an Bekanntheit. 1723 wanderte die Pflanze in die Vereinigten Staaten

Es lässt sich im grünen Kaffee eine große Menge essenzieller Inhaltsstoffe wie Antioxidantien finden, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben.

von Amerika. Heute exportiert Südamerika etwa 45 % des Kaffees nach Europa. Die Sonnenstrahlen Lateinamerikas helfen den Pflanzen, ertragreich aufzublühen. Das geröstete Bohnengetränk kam erst in den Handel, nachdem der grüne Kaffee bereits im Umlauf war. Die Entwicklung des Sprühtrockenverfahrens führte zu einer erhöhten Rieselfähigkeit und großen Ergiebigkeit, sodass der Kaffeekonsum weltweit deutlich zunahm. Die rohen



Die Zubereitung von grünem Kaffee



Beim grünen Kaffee handelt es sich weder um eine besondere Sorte noch um eine spezielle Anbauweise. Es werden die üblichen grünen Arabica-Bohnen vor ihrer Röstung verwendet und als aufgebühtes Heißgetränk angeboten. Um das beste Ergebnis zu erzielen, sollten die rohen grünen Bohnen anstatt des Pulvers verarbeitet werden. Man gibt 10 g (1½ EL) Bohnen in einen Topf und bringt sie mit 2 Tassen Wasser zum Kochen. Bei mittlerer Hitze lässt man die Brühe 10 Minuten köcheln. Mithilfe eines feinmaschigen Siebs wird der entstandene Extrakt in ein Gefäß abgeseiht. Nun ist der grüne Kaffee zum Trinken bereit. Dieser Vorgang lässt sich innerhalb einer Woche mit denselben Bohnen ein weiteres Mal wiederholen, solange sie in einem Beutel verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Grüner Kaffee schmeckt erfrischend, aber völlig anders als der geröstete herkömmliche Kaffee. Der Geschmack erinnert ein wenig an Matcha-Tee. Die grüne Zauberbohne kann auch als Nahrungsergänzungsmittel verwendet und in Kapsel- oder Tablettenform eingenommen werden. Dabei wird der Extrakt in hoher Dosierung aus grünem Kaffee gepresst. Dies eignet sich insbesondere dann gut, wenn man das Aroma des grünen Getränks nicht mag. Auch die Wirkung ist in dieser Form intensiver. Für Teetrinker gibt es den grünen Kaffee auch in Teebeuteln.

ERNÄHRUNG Grüner Kaffee

grünen Kaffeebohnen wurden ab diesem Zeitpunkt zu geröstetem, schwarzem Kaffee verarbeitet. Das Getränk ist hauptsächlich durch seine aufmunternde Wirkung aufgrund des Inhaltsstoffs Koffein sehr beliebt.

Den höchsten Kaffeekonsum weltweit nimmt Finnland mit 12 kg verbrauchter Menge Rohkaffee pro Kopf und Jahr ein. Die deutschen Kaffeeverbraucher hingegen trinken weniger als die Hälfte jährlich. Der grüne Kaffee gewann erst im Jahr 2012 wieder an Aufmerksamkeit, als in einer amerikanischen Fernsehshow auf die hohe Fettverbrennungskraft der rohen Bohnen hingewiesen wurde. Seitdem nehmen das Interesse und die Anzahl an wissenschaftlichen Forschungen und Studien über die grüne Kulturpflanze zu. Mittlerweile ist der grüne Kaffee in Form von ganzen Bohnen, als gemahlenes Pulver sowie als Extrakt erhältlich.

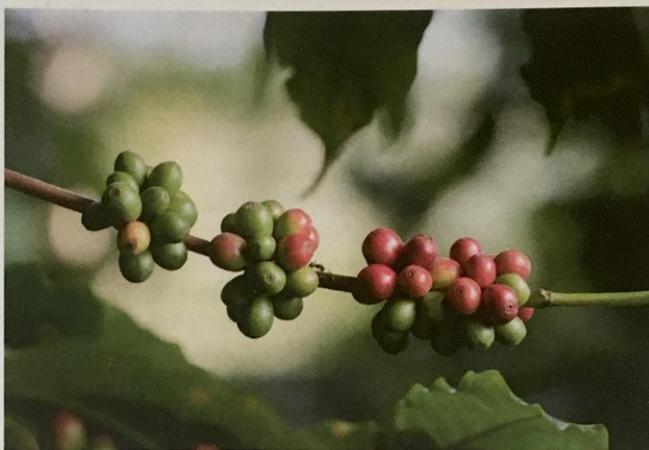
WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Je nach Reifungsgrad, Anbaugbiet und Zubereitung unterscheidet sich der Gehalt der Inhaltsstoffe im Kaffee. Trotz seiner großen Beliebtheit wird das Gewohnheitsgetränk auch häufig kritisiert. Die hohe Menge an Koffein löst gesundheitliche Bedenken aus, da es neben Schlafproblemen auch zu einer Abhängigkeit führen kann. In der richtigen Dosis bringt es jedoch viele Vorteile mit sich. Der aufputschende Effekt des Kaffees fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Leistungsvermögen. Neben der steigenden Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, die daraus resultieren, werden das Gedächtnis und die Stimmung positiv beeinflusst.

Im grünen Kaffee ist ebenso Koffein enthalten wie in der gerösteten Kaffeebohne, allerdings in geringerem Maße. Eine Tasse herkömmlich verarbeiteter Kaffee enthält etwa 100 mg Koffein, die gleiche Menge grüner Kaffee hingegen nur 20 mg. Der Extrakt aus den grünen Bohnen und seine chemische Struktur ermöglichen es, die Vorteile von Koffein ohne die möglichen Nebenwirkungen zu genießen. Sie stellen eine gute Alternative

zum gerösteten Gegenstück dar. So kann seine Wirkungskraft unserer Gesundheit ganzheitlich zugutekommen.

Im grünen Kaffee sind viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die ansonsten im Prozess der Kaffeebohnenröstung vermindert werden oder vollständig verloren gehen. Ein wichtiger Bestandteil der rohen Kaffeebohnen ist der hohe Gehalt an Chlorogensäure. Mit einem



Um gut zu gedeihen, benötigt die Kaffeepflanze ausreichend Sonne, Feuchtigkeit, Windschutz und Wärme

Konzentrationsanteil von 45 bis 70 % stehen rohe Kaffeebohnen auf Platz 1 der Chlorogensäure-haltigen Lebensmittel. In geringerer Form ist die Säure auch in Kartoffeln, Artischocken und Brennnesseln enthalten. Chlorogensäure ist ein Polyphenol, sprich eine aromatische Verbindung, die neben einer antioxidativen auch eine gewichtsreduzierende Wirkung hat. Sie verhindert die Aufnahme von Glucose ins Blut und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant. Dies führt auch zu einem verringerten Hungergefühl und blockiert die Aufnahme überflüssiger Kalorien. Schon in Studien vor 2012 fand man heraus, dass die Chlorogensäure die Fettbildung in der Leber verhindern kann. Ihr Abbauprodukt, die Ferulasäure, baut sogar Fetteinlagerungen in der Leber ab. Untersuchungen brachten

weiterhin zutage, dass sowohl Chlorogen- als auch Kaffeesäure in der Lage sind, Körpergewicht, Bauchfett, Cholesterin sowie Triglyceride zu reduzieren und den Insulinspiegel zu senken. Auch wird durch die Chlorogensäure der Adiponektinspiegel erhöht. Dieses Hormon hilft beim Fettabbau und verstärkt die Insulinwirkung, weshalb der grüne Kaffee sich als ein potenzielles Antidiabetikum erweist.

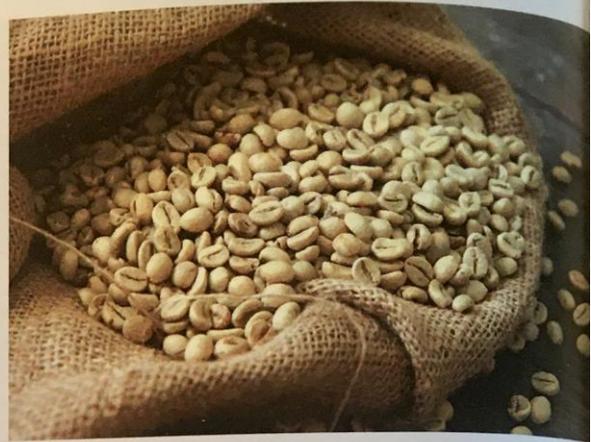
Der gewichtsreduzierende Effekt bei Übergewichtigen wurde mittlerweile in diversen Studien nachgewiesen. *Dr. Alexander Michalzik* beschreibt auf seinem „Gesundheitsportal für Naturheilkunde“ die standardmäßige Dosis dafür mit 200 mg Grünem-Kaffee-Extrakt pro Tag, wobei der Chlorogensäuregehalt bei 45 bis 75 % liegen sollte. Der Extrakt sollte 1/2 Stunde vor der Mahlzeit eingenommen werden. Bei höherem Körpergewicht könnten auch 2-mal 200 mg eingenommen werden. Eine günstigere Variante ist die des Autors *Dan Hild*, der mit 1 Tasse aufgebühtem grünem Kaffee 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten sein Gewicht reduzieren und halten konnte.

Jedoch sollte eine Minderung des Gewichts mit grünem Kaffee stets mit einer langfristigen Ernährungsumstellung und einem Bewegungsprogramm kombiniert werden, um die nachhaltige Wirkung zu garantieren.

Wer gesundheitliche Probleme hat oder unsicher ist, ob eine Gewichtsreduktion mit grünem Kaffee das Richtige ist, bespricht das Thema am besten vor Beginn mit einem Therapeuten.

BLUTDRUCKSENKER, ANTI-AGING-MITTEL UND SCHUTZ FÜRS NERVENSYSTEM

Auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck können von dem Extrakt der Zauberbohne profitieren. Die Chlorogensäure bremst die Bildung von aktivem Cortisol, einem Hormon, das viele Funktionen besitzt und u. a. bekannterweise den Blutdruck erhöht, und führt zu einer Verbesserung der Arterien-Elastizität. Zudem lässt sich im grünen Kaffee eine große



Der grüne Kaffee ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen

Menge weiterer essenzieller Inhaltsstoffe wie Antioxidantien finden. Diese eliminieren freie Radikale und schützen unseren Körper vor negativen Einflüssen wie etwa UV-Strahlung oder Stress. Ihr „Trick“ ist es, die oxidativen, schädlich wirkenden Substanzen, die in unseren Körper gelangen, abzufangen bzw. so umzuwandeln, dass sie nicht mehr länger gesundheitsschädigend wirken. Dabei beugen sie Infektionen und Zellschäden vor, reinigen die Leber und kurbeln den Stoffwechsel an. Der Blutkreislauf wird positiv unterstützt und ein allgemeines Wohlbefinden entsteht.

Der Konsum des grünen Kaffees und folglich ihrer Chlorogensäure verbessert auch die Hautqualität und die mikrozirkulatorische Funktion beim Menschen. Die Hautoberfläche gewinnt an Feuchtigkeit, die Zellen regenerieren sich schneller, was einer frühzeitigen Hautalterung vorbeugt. Außerdem bildet die Haut in Kombination mit der Säure eine Art Schutzfilm, der Umwelteinflüsse und schädliche UV-Strahlen erfolgreich bekämpft. Das durch den grünen Kaffee verschönerte Hautbild gilt daher als ein natürliches Anti-Aging-Mittel.

Im grünen Muntermacher sind zudem Alkaloide enthalten. Das sind stickstoffhaltige Substanzen mit basischen Eigenschaften, die, im richtigen Maß genossen, eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Ein wichtiges Alkaloid ist das **Trigonellin**. Es unterstützt den Körper dabei, Vitamin B3 (Niacin) zu bilden, das für verschiedene Neurotransmitter im Gehirn wie Serotonin gebraucht wird und außerdem an diversen

Stoffwechselforgängen, wie etwa an der Herstellung von Fettsäuren, beteiligt ist. Einer Studie zufolge, die im Jahr 2012 in *Neurology* erschienen ist, soll der grüne Kaffeebohnenextrakt auch neuroprotektive Wirkungen bei an Alzheimer erkrankten Menschen auslösen, da er die Produktion des Nerventbotenstoffes **Dopamin** im Körper anregt. Dem „grünen Gold“ wird deshalb auch eine parkinsonhemmende Wirkung nachgesagt. In beiderlei Hinsicht ist jedoch noch mehr Forschungsarbeit erforderlich.

Es sind keine schwerwiegenden Nebenwirkungen von grünem Kaffee bekannt. Die Chlorogensäure kann jedoch bei empfindlichen Personen den Magen und/oder Darm reizen und unter Umständen ein Übelkeitsgefühl oder Durchfall hervorrufen. Um etwaige Nebenwirkungen zu verhindern, ist es ratsam, den

Im grünen Kaffee sind viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die ansonsten im Prozess der Kaffeebohnenröstung vermindert werden oder vollständig verloren gehen.

grünen Kaffee direkt nach oder mit einer Mahlzeit einzunehmen. Auf diese Weise wird die Säure gemeinsam mit dem Nahrungsbrei verdaut und belastet nicht den leeren Magen oder Darm. Schwangeren Frauen wird sicherheitshalber geraten, während der gesamten Schwangerschaft auf das grüne Elixier zu verzichten.

EINLÄUFE MIT GRÜNEM KAFFEE

Eine ganz andere Verwendungsmöglichkeit für den grünen Kaffee ist die Durchführung von Einläufen. Dabei wird 1/2 l destilliertes Wasser mit 3 EL grünem Bio-Kaffee in einem

(Edelstahl-)Topf zum Kochen gebracht. Das Ganze wird für 3 Minuten sprudelnd gekocht und anschließend weitere 15 Minuten auf kleiner Flamme geköchelt. Danach den Kaffee durch ein feines Sieb filtern, die Flüssigkeit abkühlen lassen und nochmals 1/2 l Wasser hinzugeben. Sobald der Kaffee Körpertemperatur erreicht hat, wird er mithilfe eines Irrigators (Einlaufgerät) über einen Schlauch in den Darm geleitet. Von dort aus erreicht er über den venösen Blutkreislauf (Pfortader-System) die Leber, die durch die im Kaffee enthaltenen Stoffe intensiv gereinigt wird. Der Einlauf sorgt darüber hinaus für mehr Energie, beseitigt Pilze und Parasiten, aktiviert die Verdauung, hilft gegen Schmerzen und wird sogar in der Krebsterapie angewendet. Idealerweise sollte die Flüssigkeit 15 Minuten im Darm gehalten werden, was allerdings etwas Übung erfordert. Nicht empfohlen ist der Kaffee-Einlauf bei Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren oder körperlich sehr geschwächt sind. Alle anderen können mit den Einläufen ihrem Körper durchaus etwas Gutes tun.

Diese ausgefallene Kaffeeart ist sowohl für den leidenschaftlichen Kaffeetrinker, für den das Kulturgetränk ganz selbstverständlich zu den schönen Momenten des Tages gehört, als auch für den bisherigen Kaffee-Verweigerer, der den Extrakt des „grünen Goldes“ ausschließlich präventiv für die Gesundheit einnimmt, eine spannende Neuentdeckung. Die Vielseitigkeit des Kaffees und seine Wirkkraft sind letztendlich das, was den „Mythos Kaffee“ ausmacht.

Fiona-Livia Bachmann

► Literatur

- Dan Hild: *Grüne-Kaffee-Diät*. ePubli, 2016.
- Peter Carl Simons: *Grüner Kaffee – Die Garantie zum Abnehmen?* Books on Demand, 2015.