Martin Auerswald, M.Sc.

DIE KAFFEE MASTERCLASS

ALLES ÜBER KAFFEE, SEINE HERSTELLUNG, GESCHICHTE, GESUNDHEITSWIRKUNGEN & VIELES MEHR

Was Du heute lernst

1. Geschichte & Wissenswertes
2. Inhaltsstoffe
3. Wie gesund ist Kaffee?
4. Vorurteile & Mythen
5. Risiken & Nebenwirkungen
6. Gesunder Konsum
7. Qualität (und warum sie das A&O ist) & Empfehlungen

Teil 1

Geschichte & Wissenswertes

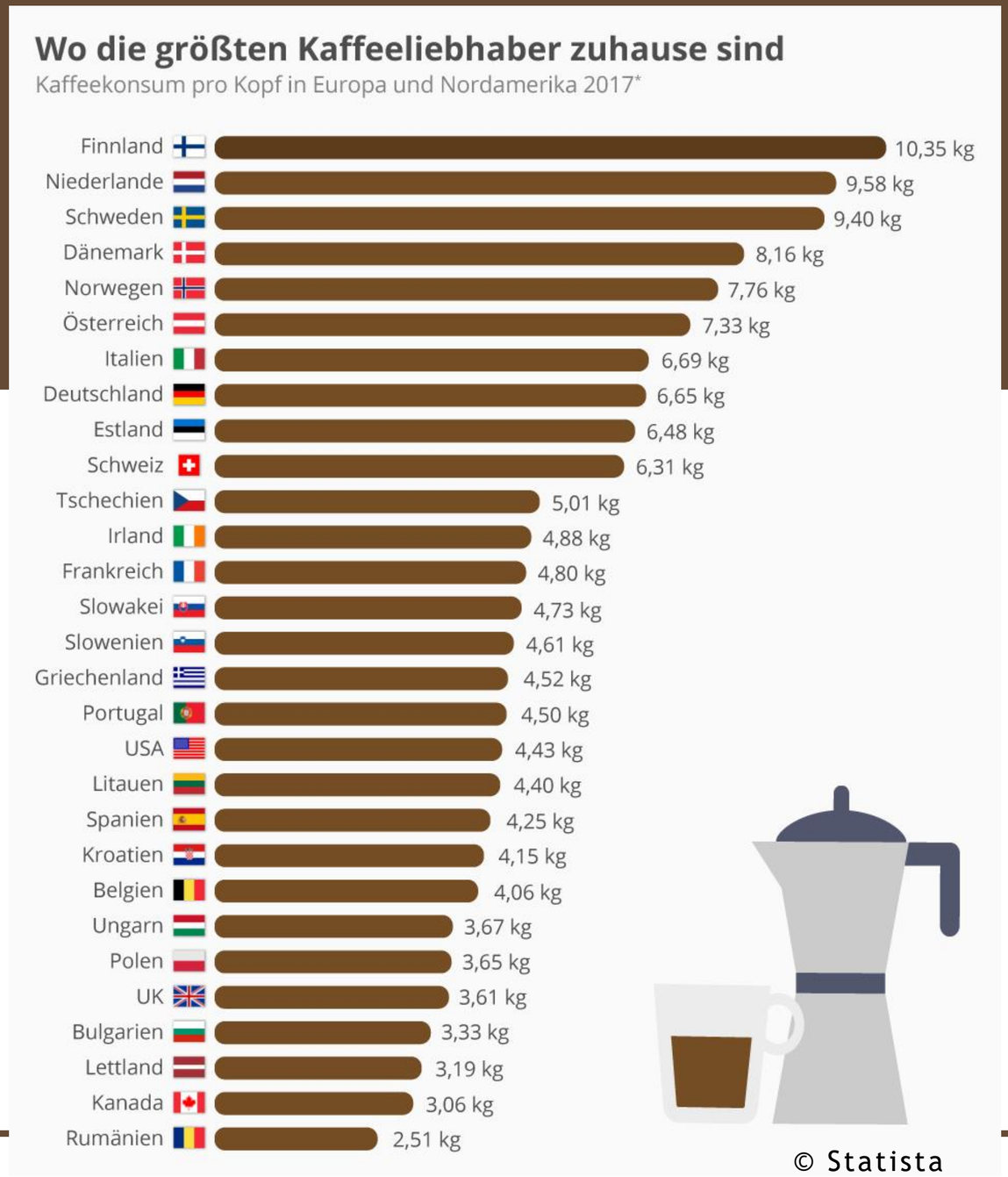
Historisches – Wie der Kaffee in Deine Tasse kam

Wissenswertes

Pro-Kopf-Konsum ausgewählter Getränke in Deutschland pro Jahr*

UELLE: INDUSTRIEVERBÄNDE

Wissenswertes



Wissenswertes

© Statista

Wissenswertes

© Statista

Wissenswertes

Kaffee schmeckt eigentlich nicht. Erst durch das Aroma (Geruch) wird es ein Hochgenuss. Menschen, die nicht riechen können (oder vorübergehend nicht riechen können), schmeckt Kaffee plötzlich nicht mehr.

Verwendung von Kaffeesatz

1. **Peeling**
2. **Dünger**
3. **Pilzzucht**

© grueneliebe.de

Teil 2
Inhaltsstoffe

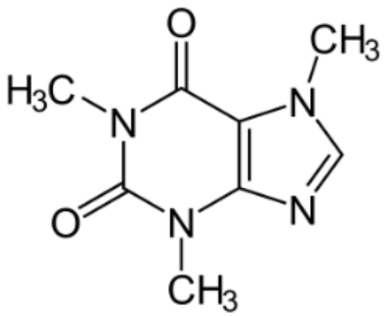
Kaffee – Vorteile auf einen Blick

Vorteile:

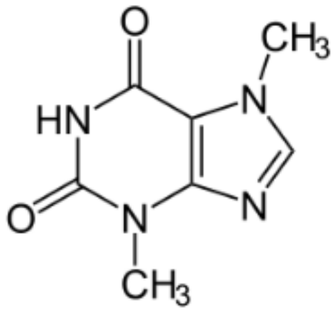
- Antioxidativ
- Cholesterinsenkend
- Blutzuckersenkend
- Verdauungsfördernd
- Fettverbrennend
- Appetithemmend
- Konzentrationsfördernd
- Neuroprotektiv

Wertvolle Inhaltsstoffe

- **Polyphenole**
- **Hydroxyzimtsäuren**
- **Chlorogensäure**
- **Pflanzliche Steroide, z.B. Kahweol, Cafestol**
- **Theobromin**
- **Koffein**
- **Vitamin B3**
- **5-O-Caffeoylquinsäure**



Koffein



Theobromin

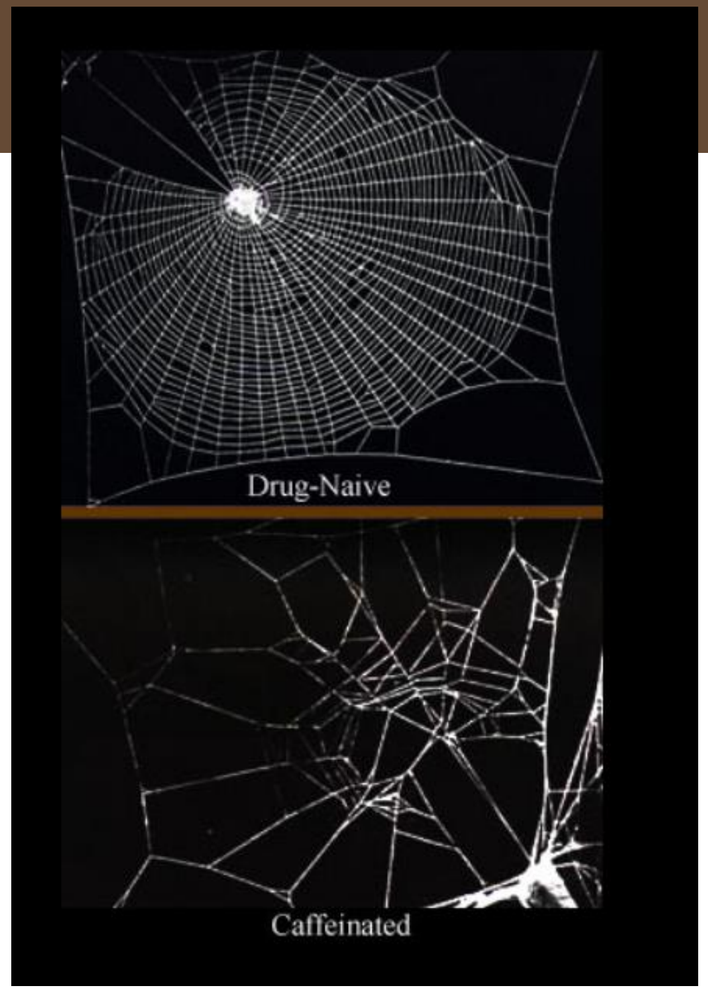
Koffein Mengen

Lebensmittel in üblicher Menge	Koffeingehalt
Ein Espresso (60 ml)	80 mg
Eine Tasse Filterkaffee (200 ml)	90 mg
Eine Tasse schwarzer Tee (220 ml)	50 mg
Eine handelsübliche Dose Cola (355 ml)	40 mg
Eine handelsübliche Dose eines Energiegetränks (250 ml)	80 mg
Eine halbe Tafel Zartbitterschokolade (50 g)	25 mg
Eine halbe Tafel Vollmilchschokolade (50 g)	10 mg

Koffein Pharmakologie

- **Aufnahmerate 90-100 % innerhalb 45 Minuten**
- **Halbwertszeit im Blut:**
  - **Normal: 3-5 Stunden**
  - **Neugeborene: 80-100 Stunden**
  - **Orale Verhütungsmittel: 6-8 Stunden**
  - **Raucher: 1,5-3 Stunden**
  - **CYP1A2 Typ „Slow Metabolizer“: 6-8 Stunden**

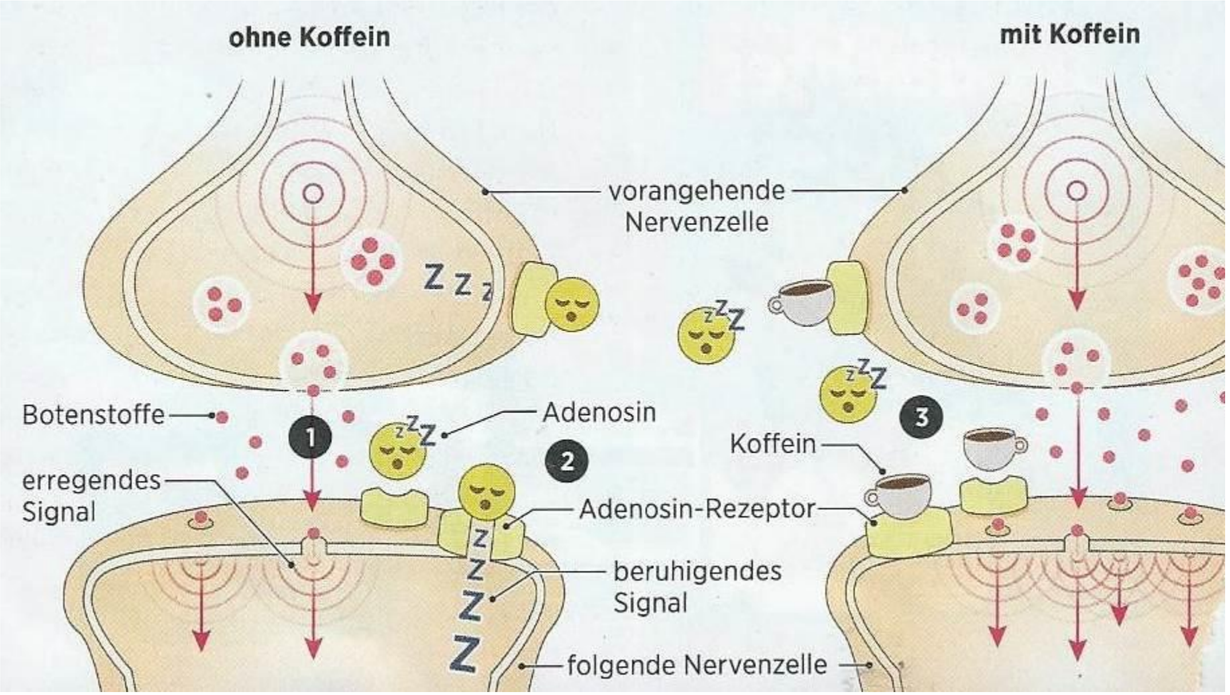
Wenn Spinnen Kaffee trinken …



Koffein Fakten

- **Purinalkaloid**
- **Antagonist von Adenosin -> hemmt Müdigkeit**
- **Hemmt Abbau von Acetylcholin -> Aktivierend auf Nervensystem, Muskeln und Stoffwechsel**
- **Verstärkt Wirkung von Paracetamol und Acetylsalicylsäure (Aspirin)**
- **Hemmt Abbau von cAMP -> erhöht Glukose & Triglyzeride im Blut**
- **Erhöht Cortisol, hemmt Melatonin**
- **Erhöht Stoffwechselleistung um 100-200 kcal täglich**

Koffein Wirkmechanismus



© Der Beobachter 06/2017

Antioxidantiengehalt in Kaffee aus verschiedenen Ländern

- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4665516/

- **(grobe Vereinfachung, aber dennoch interessant)**

No.	Name	TAC, mg/g	TAC, mg/7 g (per cup)
1	Maragogype, Guatemala	32.1	224.7
2	Brazil	30.8	215.6
3	Colombia	30.5	213.5
4	Yirgacheffe, Ethiopia	28.6	200.2
5	Puerto Rico	28.6	200.2
6	Decaffeinated coffee	27.3	191.1
7	Kenya	27.0	189.0
8	Cuba	26.7	186.9
9	Jamaica	26.1	182.7
10	Sumatra	24.5	171.5
11	Mexico	24.1	168.7
12	Nicaragua	24.1	168.7
13	Guatemala	24.0	168.0
14	Honduras	23.9	167.3
15	Maragogype, Nicaragua	23.2	162.4
16	Maragogype, Mexico	23.1	161.7
17	Tanzania	23.1	161.7
18	Yemen	22.9	160.3
19	Costa Rica	22.5	157.5
20	Skybury, Australia	22.3	156.1
21	Java	21.1	147.7

Teil 3
Wie gesund ist Kaffee?

Kaffee lässt Dich länger leben (?)

Regelmäßiger Kaffee-Konsum (2-4 Tassen täglich) reduziert das Sterblichkeitsrisiko um 18 %

(DOI: 10.1136/bmj.j5024)

… wobei kein großer Unterschied zwischen koffeinhaltigem und koffeinfreiem Kaffee besteht

(https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2686145)

Kaffee als Quelle für Antioxidantien

Kaffee ist das wichtigste Antioxidans in der westlichen Ernährung (entspricht ca. 65 % aller über die Ernährung aufgenommenen Antioxidantien)

DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601685

Results: The contribution of beverages to the antioxidant intake in the Spanish diet is estimated at 1623 mg of vitamin E and 598 mg of vitamin C by FRAP, and 1521 mg of vitamin E and 556 mg of vitamin C by ABTS. Coffee is the main contributor (66 and 61% by FRAP and ABTS, respectively), followed by red wine (16 and 22%), fruit juices (6 and 5%), beer (4 and 5%), tea (3 and 5%) and milk (4 and 1%).

Conclusions: Beverages account for a very high proportion of dietary antioxidant intake as compared to intake of antioxidant vitamins C and E. Although their metabolic effect must be affected by the bioavailability of the antioxidants, the significance of this intake for antioxidant status and health should be considered.

Kaffee und das Krebsrisiko

Kaffee reduziert das Krebsrisiko im Schnitt um 18 %

… besonders für Prostatakrebs, Brustkrebs & Leberkrebs (40 %)

DOI: 10.1136/bmj.j5024

Zivilisationserkrankungen

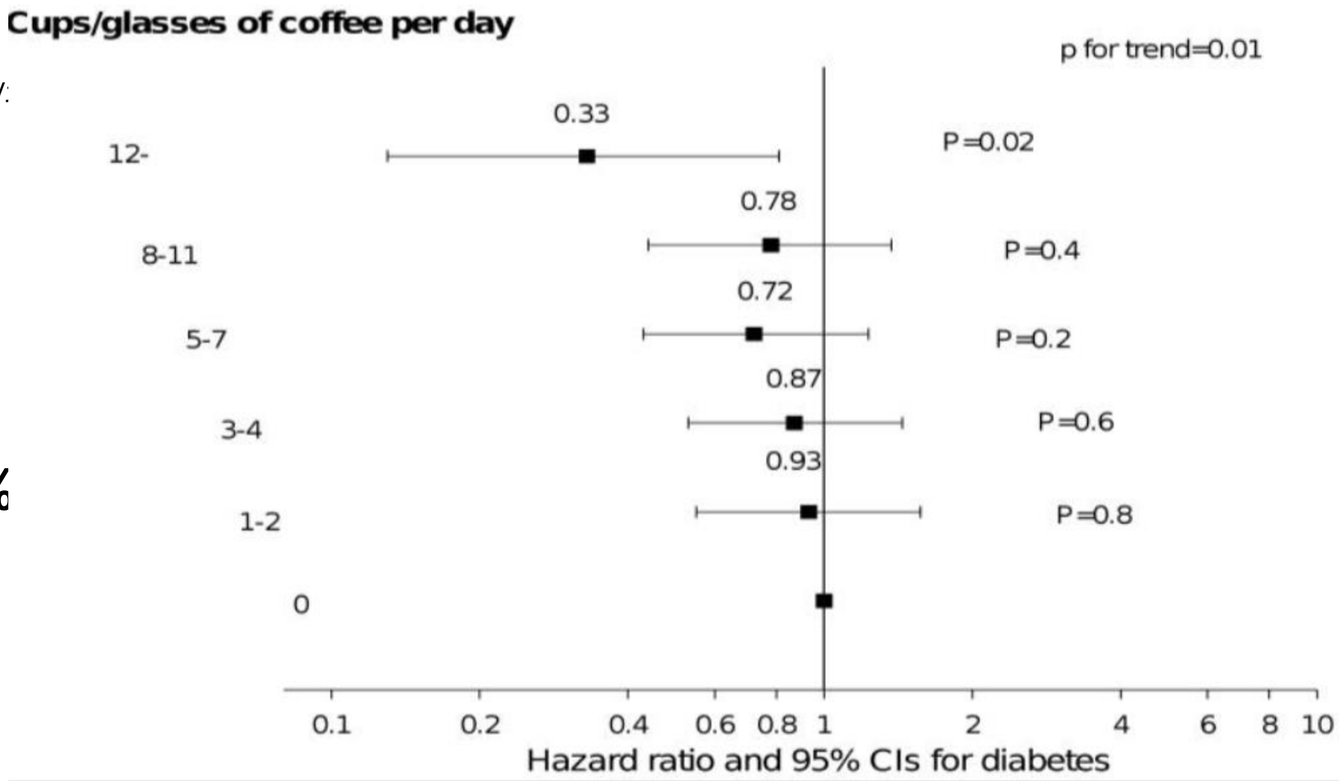
Kaffee reduziert das Risiko für … (https://

… Parkinson: 60 %

… Depressionen: 24 % (400ml)

… Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 20 %

… Typ 2 Diabetes: bis zu 67 %



Teil 4

Mythen & Vorurteile

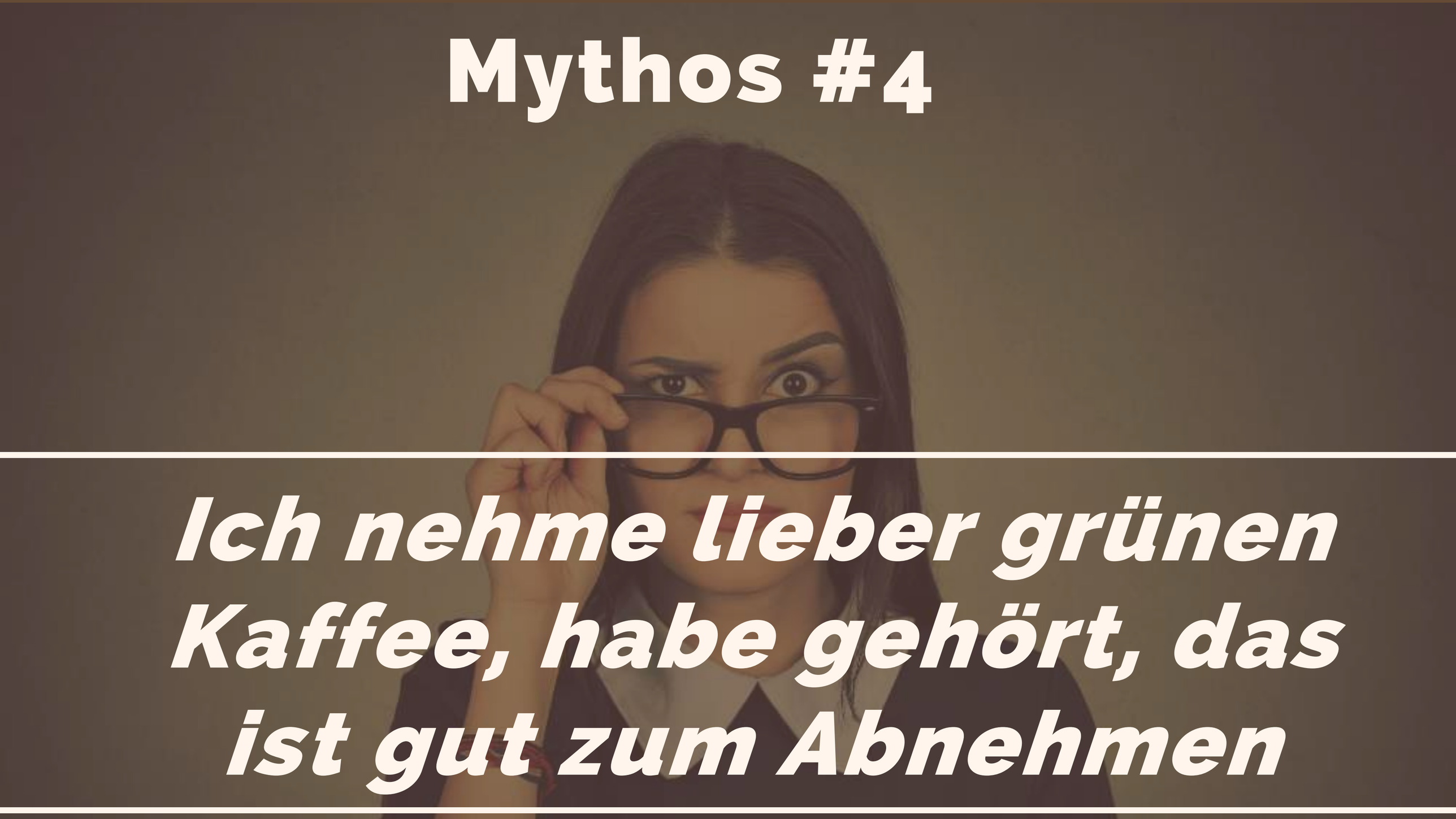
Mythos #1: Kalter Kaffee macht schön

Mythos #2

Kaffee macht den Körper sauer.

Mythos #3

Kaffee ist nicht gut furs Herz.



Mythos #4

Ich nehme lieber grünen Kaffee, habe gehört, das ist gut zum Abnehmen

Mythos #5

Tee ist viel gesünder …

Mythos #6

Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit...

Teil 5

Risiken & Nebenwirkungen

Kaffee – Vorteile und Nachteile

Vorteile:

- Antioxidativ
- Cholesterinsenkend
- Blutzuckersenkend
- Verdauungsfördernd
- Konzentrationsfördernd
- Neuroprotektiv
- Fettverbrennung
- Appetithemmung

Nachteile:

- Suchtpotenzial (v.a. bei Kompensation)
- Magenreizend
- Talgfördernd
- Innere Uhr
- Stress
- Schimmelrückstände
- CO2-Verbrauch

Kaffee – Nicht geeignet bei …

- **Reizmagen**
- **Leaky Gut Syndrom**
- **Burnout**
- **Nebennierenerschöpfung**

~ Schwangerschaft

Kaffee in der Schwangerschaft & Stillzeit

- **Koffein kann die Plazenta durchqueren**
- **Bis 200 mg Koffein (2 Tassen Kaffee) gelten von Seiten der Gesundheitsbehörden als sicher**
- **Aus einigen Studien wird 100 mg als unbedenklich eingestuft**
- **Wer auf Nummer sicher gehen möchte: Kein Kaffee, Tee, Cola oder Energydrinks**

Koffeinunverträglichkeit & Kaffeeallergie

- Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Zittern
- Nervosität und Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Schweißausbrüche
- Bildung von Adrenalin/Noradrenalin

- Juckende Haut und Ausschläge
- Schwellungen im Mund und Rachenbereich
- Bauchkrämpfe und Erbrechen
- Kurzatmigkeit und Schwindel
- In schweren Fällen: anaphylaktischer Schock und Atemstillstand

>> Zu unserem Koffeinunverträglichkeitstest

>> Koffeinallergie Test (10 % Rabattcode gesund10)

Teil 6
Gesunder Konsum

Zubereitungsarten

Filterkaffee

- Filtert auch Chlorogensäure heraus (starkes Antioxidans und gut für die Leber)
- Filtert Cafestol und Kahweol heraus – zwei pflanzliche Stoffe, die den Cholesterinspiegel erhöhen können
- Cholesterinsenkend

Mocha/Kolbenkaffee/French Press Kaffee

- Bei erhöhtem Cholesterinspiegel überdenken
- Reicher an Antioxidantien

Wieviel Kaffee am Tag ist gesund?

Wieviel Kaffee am Tag ist gesund?

Bis 450-500 mg Koffein (entspricht 3-4 Tassen) wird Kaffee als gesund angesehen.

Mehr muss nicht sein, auch wenn manche Studien bis 12 Tassen täglich trinken.

Kaffee und Adaptogene

Gut kombinierbar mit:

- Ashwagandha (10 % Code gesund10)
- Rhodiola
- Cordyceps (10 % Code seg10)
- Reishi
- Löwenmähne
- Chaga
- Ginseng
- L-Theanin

Sollte nicht kombiniert werden mit:

- Bacopa Monnieri
- Grapefruit

Sollte ausreichend vorhanden sein:

- Magnesium (10 % Rabattcode MARTIN)
- B-Vitamine

Regelmäßige Entwöhnung

- **Alle 4-8 Wochen wird eine Entwöhnung von 7 Tagen empfohlen, um die Adenosin-Rezeptoren wieder zu reduzieren**
- **In dieser Zeit ganz auf Koffein verzichten oder auf Tee wechseln (“langsamere” Wirkung als Kaffee)**
- **Unterstützend wirken Magnesium, B-Vitamine und Adaptogene (z.B. Cordyecps, Gingko, Ashwagandha)**
- **Nach 7 Tagen besteht ein gänzlich anderes Koffein-Bedürfnis ☺**

Die goldenen Regeln des gesunden Kaffeekonsums

1. **Weniger ist mehr.**
2. **Qualität ist das A&O**
3. **Kompensiere nichts mit Kaffee**
4. **Schlafe ausreichend**
5. **Ergänze mit Magnesium und B-Vitaminen**
6. **Achte auf Deine innere Uhr und trinke Kaffee idealerweise nur bis 14 Uhr**
7. **Kombiniere ihn früh mit einer guten Morgenroutine für einen perfekten Start in den Tag**
8. **Mache eine regelmäßige Entwöhnung**
9. **Mahle den Kaffee selbst**

Teil 7
Qualität & Empfehlungen

Kaffee und Energie

Qualität ist das A&O, da wenig bis keine Schimmelgifte enthalten …

… Schimmelgifte sind “Killer” für Deine Mitochondrien (Zellkraftwerke)

… schlechter Kaffee entzieht Dir Energie

… guter Kaffee gibt Dir Energie

Worauf Du bei der Qualität achten solltest

1. Bio
2. Fairtrade
3. Schonende Röstung
4. Angemessener Preis
5. Regelmäßige Testungen
6. Transparenz
7. Frische Röstung
8. Single Origin

Herkömmlicher vs. guter Kaffee

© caffenero.com

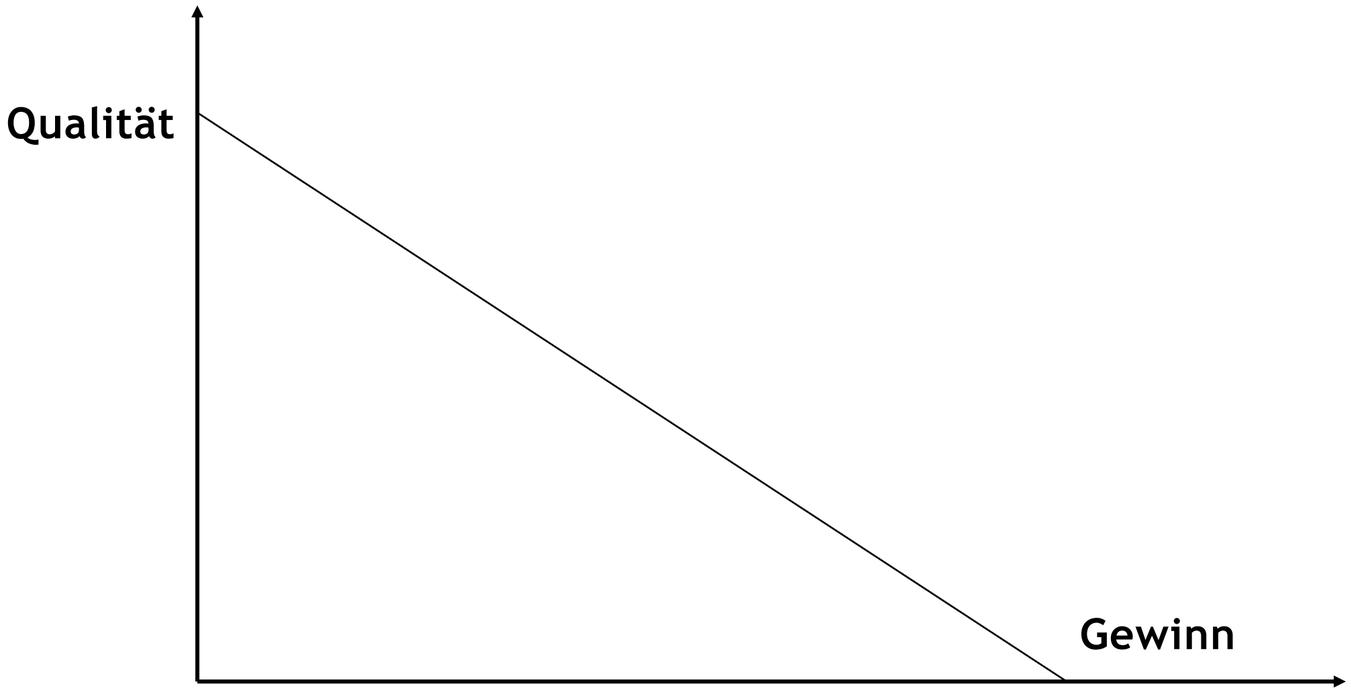
Herkömmlicher vs. guter Kaffee

© savorista.com

Warum Kaffee nicht gleich Kaffee ist

1. **Pestizidgehalt**
2. **Antioxidantiengehalt**
3. **Mykotoxingehalt (Aflatoxin, Ochratoxin A)**
4. **Acrylamidgehalt**
5. ***Bacillus cereus*-Gehalt**
6. **Verunreinigungen & Rückstände**
7. **Koffeingehalt**
8. **Röstgrad**
9. **Säuregehalt**
10. **Geschmack**

Dilemma bei herkömmlichem Kaffee



Was darf gutter Kaffee kosten?

1. **Einzelhandel: 15-20 € / Kg**
2. **Direkt vom Hersteller: 25-50 € / kg**

Beim richtigen Produkt: Konsum = Spenden

Dreieck der Nachhaltigkeit: Ökonomie, Ökologie, Soziales

HappyCoffee

✓ 10% Dauerrabatt

✓ 10 % Sonderrabatt für unsere Leser auf Abo‘s mit dem Code schnelleinfachkaffee

✓ 100% Flexibilität: Jederzeit anpassbar

✓ Keine Mindestlaufzeit

✓ Jederzeit kündbar

✓ Erinnerung immer 3 Tage vor jeder Lieferung

✓ Auch als Geschenk für Kaffee-Liebhaber

HappyCoffee Probierpakete

Empfehlungen: Probierpakete (10 % Preisnachlass)

[>> Filterkaffee Ganze Bohnen]

[>> Koffeinfreier Kaffee]

[>> Filterkaffee gemahlen]

HappyCoffee

CAPIM BRANCO Omni Roast | Happy Coffee X Off The Path

~~30.90€~~ 29.90€

29.90€/kg

inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

>> 10 % auf erste Abo-Bestellung: schnelleinfachkaffee

Ganze Bohne | 1KG

MENGE

− 1 +

Versandkostenfrei ab 39€ in DE & AT

Auf Lager

EINZELKAUF 29.90€

IM ABO SPAREN 10% 26.91€

Abo Details

In den Einkaufswagen legen

>> Zu HappyCoffee und stöbern

Unterstütze unsere Arbeit

Klicke hier, um uns finanziell zu unterstützen und die Ausstrahlung dieser kostenfreien Webinare zu ermöglichen (z.B. 20 €):

>> Vielen Dank! 💙

Vielen Dank!

Weitere Informationen findest Du im Skript und in der Email!

Jetzt freue ich mich auf die Fragerunde ☺