

Wie (un)gesund ist Kaffee wirklich?

Kaffee hat lange Zeit im Ruf gestanden, ungesund zu sein. Heute geben die Mediziner bei normalem Konsum Entwarnung und weisen auf positive Eigenschaften hin.

Text: Guido Böhler

«**N**euste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass mässiger Kaffeegenuss kein konkretes gesundheitliches Risiko darstellt, sondern sogar eine gewisse Schutzwirkung hat», sagt Dr. Roberto Corti, Kardiologe am Universitätsspital Zürich. Trotz etlichen Forschungen fand man bis heute keinen klaren Zusammenhang zwischen Kaffeegenuss und dem Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder anderen Herzkrankheiten. Auch in Sachen Blutdruck erhält Kaffee Entlastung. Trotzdem sollten Menschen mit

Herzkrankungen ihren Arzt konsultieren, um den Kaffeekonsum abzuklären. Auch Schwangere und Stillende sollten höchstens zwei Tassen pro Tag trinken, da Föten und Säuglinge empfindlicher auf Coffein reagieren als Erwachsene.

Coffein schärft den Verstand

Den Coffeineffekt spüren Kaffeetrinker unmittelbar. Die anregende Wirkung beruht auf einer Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Botenstoff Adenosin. In normalen Dosen von ein bis zwei Tassen verdrängt Coffein die Müdigkeit und steigert die Konzentrationsfähigkeit so-

wie die Lernbereitschaft. Auch motorische Leistungen werden besser, und eine stimungsaufhellende Wirkung ist nachgewiesen. Da Coffein wach hält, kann Kaffee bei empfindlichen Menschen zu Schlafproblemen führen. Diese Wirkungen sind individuell unterschiedlich, und auch der Coffeingehalt variiert von der einen zur andern Kaffeesorte. Als Faustregel gilt, dass reiner Arabicakaffee weniger Coffein besitzt als eine Mischung mit Robusta, denn diese Bohnenart enthält 40 bis 50 Prozent mehr Coffein.

Kaffee hilft verdauen

Kaffee regt die Magensaft-



Ausschüttung an. Ein Tässchen nach dem Essen ist somit nicht nur Genuss, sondern hilft auch verdauen. Personen mit empfindlichem Magen können auf magenschonenden Kaffee ausweichen, oder auf coffeinfreien,

welchem nebst Coffein auch Reizstoffe entzogen werden. Wer jedoch nur einen milden sprich säurearmen Kaffee sucht, greift zu naturmilden Sorten von Provenienzen mit weniger Säure, vor allem aus Kolumbien und Brasilien.

Das Café als Jungbrunnen

Im «Café» wird nicht nur Kaffee getrunken, sondern auch Musik gehört, Zeitung gelesen, getratscht und sogar getanzt. Es fehlt nicht an neuen Konzepten, die lebhaftige Kaffeekultur von einst wiederzubeleben.

Text: Manuel Fischer

Kaffee auswärts zu trinken, galt bei der Jugend bis vor kurzem noch als uncool. Das Vorurteil, nur Kaffeetanten würden Cafés aufsuchen, war zwar nie richtig, trug aber dazu bei, ein verstaubtes Image zu schaffen. Nie aus der Mode kam das Caffè in Italien, wo Geschäftsleute ihre Arbeitspausen an der Bar verbringen und Angestellte vor dem Heimweg sich noch einen Espresso genehmigen. In den USA waren «coffeehouses» in den 50er-Jahren auch Schauplatz einer Gegenkultur zum Establishment. Durch eine neue Generation

von Gastronomen, die den Kaffee zum Trendthema macht, wird das «Kaffeehaus» auch in der Schweiz wieder neu entdeckt.

Systemgastronomie mit Kaffeekompetenz

Weltbekannt wurde der kompetente Aufstieg von Starbucks zu einem börsenkotierten Unternehmen mit über 15 000 Standorten in 44 Ländern. Die Kette betreibt in der Schweiz mittlerweile 42 Filialen. Erst 2001 begann sie mit ihrem Siegeszug durch den europäischen Kontinent – mit dem Lokal am Zürcher Central! Die Heissgetränke werden in unterschiedlich grossen Mugs oder Take-



away-Pappbechern angeboten. Starbucks Coffeehouses laden zum gemütlichen Verweilen ein. Als ebenso erfolg-

reich erweisen sich die zur Valora-Gruppe gehörenden «Spettacolo»-Bars mit 32 Standorten, häufig an grossen Bahnhöfen und in Einkaufszentren im ganzen Land.

Sehnsüchte wecken

Auch junge unabhängige Gastronomen stellen das Thema Kaffee ins Zentrum ihres Angebots. Im Zürcher Lokal Bohemia nähren Schwarzweiss-Fotos und vergilbte Plakate Sehnsüchte nach einem lebensfrohen Südamerika, wo das Leben zwar hart, aber herzlich und nicht so hektisch ist. Die Kaffeesorten und die Hausmischung werden zweimal pro Woche in der gut sichtbaren

Trommelmaschine im Café geröstet. Auch in Bern wird Kaffeekultur zelebriert. «Mit der Eröffnung von Adriano's Bar& Café in Bern vis-à-vis vom Zytglogge-Turm bereits im Oktober 1998 hatten wir einen echten Wettbewerbsvorsprung», sagt Initiator Adrian Iten, der drei Jahre in den USA lebte und die diversen Coffeeshop-Konzepte kennenlernte. Einen besonderen Reiz bietet auch das im Zürcher Stadtkreis 5 angesiedelte Café Noir, eine Mischung aus Delikatessengeschäft, Kaffeerösterei und Kleinstlokal. An Seminarien können dort Interessierte Einblicke ins Handwerk der Kaffeeröstung gewinnen.