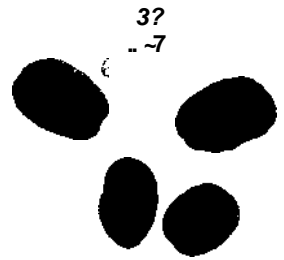


Anita Heßmann-Kosaris



Kaffee: Nicht die Bohne ungesund

Leistungsfähig und kreativ mit Kaffee
Seine positiven Wirkungen
Neueste medizinische Erkenntnisse

Mosaik

<p>5 Kaffee - ein gesunder Genuss?</p> <p>5 Kaffee, Alltagsgetränk mit Wohlfühlimpuls</p> <p>6 Milde Droge mit magischer Kraft</p> <p>7 Kaffee ist besser als sein Ruf</p> <p>8 Koffein: ein Stoff, der es in sich hat</p> <p>10 Was Kaffee dem Tee voraushat</p> <p>11 Kaffee wirkt auf die Schnelle</p> <p>12 Theophyllin und Theobromin</p> <p>13 Noch mehr bioaktive Substanzen</p> <p>14 Dem Wohlgeruch auf der Spur</p> <p>15 Was sonst noch im Kaffee steckt</p> <p>15 Mineralstoffe</p> <p>17 Kohlenhydrate</p> <p>17 Wasser</p> <p>17 Eiweißstoffe</p> <p>18 Fettstoffe</p> <p>18 Säuren</p> <p>19 Giftige Rückstände: Wohl kaum!</p> <p>20 Inhaltsstoffe variieren</p> <p>23 Kaffee wirkt von Kopf bis Fuß</p> <p>23 Schnell wieder auf Zack sein</p> <p>24 Stimulans nicht nur für Geistesarbeiter</p> <p>26 Wie Koffein uns auf Touren bringt</p> <p>27 Kaffee kann nur rausholen, was da ist</p> <p>28 Dunkle Bohne für eine helle Stimmung</p> <p>28 Kaffee fördert die Produktion von »Glücks«-Hormonen</p> <p>29 Koffein als Schlafräuber?</p> <p>31 Phänomen: Kaffee als Schlummertrunk</p> <p>31 Kopfschmerzen mit Kaffee vertreiben</p> <p>33 Kaffee mit Alkohol: erste Hilfe bei Schlaganfall?</p> <p>34 Koffein lässt Hirnzellen wachsen</p>	<p>34 Kaffee: kein Risiko für Herz und Kreislauf</p> <p>36 Herzflattern: meist Signal einer Überdosis</p> <p>37 Blutdruck gleicht sich wieder aus</p> <p>39 Filterkaffee ohne Einfluss auf die Blutfette</p> <p>40 Kaffee mobilisiert Magen und Darm</p> <p>42 Was hat Kaffeetrinken mit der Blutgruppe zu tun?</p> <p>44 Keine Gallensteine dank Kaffee?</p> <p>45 Kaffee heizt dem Stoffwechsel ein</p> <p>45 Leichter abspucken mit dem dunklen Gebräu?</p> <p>47 Mehr Power beim Sport</p> <p>48 Kaffee fördert die Wasserausscheidung</p> <p>49 Vorzeitiger Knochenschwund durch Kaffeegenuss?</p> <p>50 Warum Kaffee allein kein Risikofaktor ist</p> <p>53 Kaffee in Maßen schadet weder Mutter noch Kind</p> <p>54 Studien über Studien</p> <p>55 Kaffee steht dem Kinderwunsch nicht im Weg</p> <p>58 Diabetiker nehmen Frühsymptome einer Unterzuckerung dank Kaffee besser wahr</p> <p>59 Ein Kapitel für sich: Kaffee und Krebs</p> <p>59 Dickdarmkrebs und andere</p> <p>62 Macht Kaffee Betrunkene wieder nüchtern?</p>
--	--

- 67 **So ist Kaffee eine Wohltat**
 67 **Das richtige Quantum**
 68 Jeder reagiert anders
 69 **Wann ist es zu viel des Guten?**
 70 Wer sich besser zurückhalten sollte
 74 Kids und Kaffee
 74 **Schon süchtig nach der Alltagsdroge?**
 75 Kaffee-Entzug löst Unbehagen aus
 75 Kein unbezwingbares Verlangen nach dem »Stoff«
- 79 **Kaffee ist nicht gleich Kaffee**
 79 **Entkoffeiniert: In der Ruhe liegt die Kraft**
 80 Der Natur nachgeholfen
 80 **Schonkaffee: ein milder Muntermacher**
 81 **Espresso: klein aber oho!**
 83 **Muckefuck: gesünder als Bohnenkaffee?**
 85 **Löslicher Kaffee: ein schneller Genuss**
 86 **Der beste Aufguss**
 86 **Filterkaffee macht das Rennen**
 88 So klappt's mit dem Filtern auf Anhieb
 89 Kaffeemaschinen
 90 Die Brüh-Filtermethode
 90 **Der Aufgebrühte: nur für Kerngesunde**
 91 Aufkochen nach alter Sitte
 93 **Espresso: dem Kaffee ordentlich Dampf machen**
 94 **Löslichen Kaffee niemals kochen!**
 95 **Nur frisch zubereitet ein Genuss**
 95 **Aber bitte mit Sahne!**
 97 **Sauerstoff: Aromakiller Nummer eins**
- 101 **Wissenswertes rund um den Kaffee**
 101 **Arabica und Robusta - Kaffee für die Welt**
 102 Früchte wie Kirschen und ein Duft von Jasmin
 103 Nass oder trocken aufbereitet
 104 **Rösten: viel Wirbel bei großer Hitze**
 105 **Von reizenden Stoffen befreit**
 106 **Löslicher Kaffee - ein technologisches Kunststück**
 108 **Gängige Prozedur für den Landkaffee**
 108 **Bio- und anderer Kaffee fair gehandelt**
 111 **Vom einstigen Luxusgetränk zum universellen Alltagsgetränk**
 112 Die aufmunternde Wirkung ist altbekannt
 112 Finsteres Gebräu als Segen für den Kontinent
 114 Türkentrunk für die Wohlhabenden
 114 Alltagskost und Stärkungsmittel für jedermann
- 117 **Kaffeevariationen**
 117 **Heiße und kalte Kaffeefreuden**
 117 Espresso einmal anders
 118 Kaffee einmal anders
 120 Vom Americano bis zum Verlängerten
 121 **Kaffeegenuss leicht gemacht**
 124 **Informationen und Internet-Adressen**
 126 **Sachregister**