

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 2

Artikel: Die Hygiene des Kaffeetrinkens

Autor: Mauderli

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968609>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DIE HYGIENE DES KAFFEETRINKENS.

Von Dr. med. M a u d e r l i, Kur-Pension «Quisisana», Lugano.

Kaffee ist eines der beliebtesten Genussmittel der Gegenwart. Viele von uns werden gelegentlich oder regelmässig ihren Kaffee trinken, Bohnenkaffee, coffeinfreien Kaffee Hag oder irgend einen Ersatz. Wir haben uns so an den Kaffee gewöhnt, dass es uns scheint, wir könnten ohne ihn nicht mehr leben. In Wirklichkeit hat der Kaffee, der coffeinhaltige und der coffeinfreie Kaffee, viele angenehme Eigenschaften, deretwillen wir ihn geniessen. Er hat ein angenehmes, erquickendes Aroma, er schmeckt gut, er regt an, er erheitert das Gemüt. Gegen den coffeinhaltigen Kaffee haben wir mehrere Bedenken vorzubringen, die ihn zu einem schädlichen Genussmittel stempeln und wir müssen uns für den coffeinfreien Kaffee entscheiden, weil er wohl die angenehmen Eigenschaften, nicht aber die Nachteile des gewöhnlichen Bohnenkaffees aufweist.

Dass der übermässige Kaffeegenuss schädlich ist, wird wohl niemand bestreiten und es kann nicht meine Aufgabe sein, davor zu warnen. — Gar oft kommen zum Arzt nervöse Menschen, die einen guten Teil ihrer Nervosität dem Kaffee zu verdanken haben: Herzklopfen, Beklemmung, Zittern, Aufgeregtheit, Depressionen, Schlaflosigkeit, Hitze, Müdigkeit etc. Vor allem sind es Frauen in jüngeren und mittleren Jahren, die sich durch reichlichen Kaffeegenuss bedeutenden Schaden zufügen. Kaffee im Übermass ist ein Herz- und Nervengift; er stört die Verdauung, beeinträchtigt die Nierentätigkeit und macht frühzeitig alt.

Sie fragen mich: «Was ist übermässiger Kaffeegenuss? Was ist zu viel, was ist erlaubt?» — Selbstverständlich gibt es hier, wie für jedes andere Genussmittel, eine Grenze zwischen schädlich und unschädlich. Schädlich ist ein relativer Begriff; schädlich ist immer nur das Übermass. Es kommt beim Kaffeetrinken in erster Linie auf die Empfindlichkeit des Nervensystems an und auf die Gewöhnung in zweiter Linie.

Ich persönlich, wenn ich eine Tasse starken Kaffees geniesse, (etwa 10 Gramm Kaffeepulver mit einem Coffeingehalt von beiläufig 0,1 bis 0,2 Gramm) spüre schon eine gewisse Erregung und der Schlaf pflegt an diesem Tage schlecht zu sein. Für mich ist also eine Tasse starken Kaffees zu viel, darum trinke ich nur coffeinfreien Kaffee. Von diesem kann ich drei Tassen auf einmal trinken, er lässt mich ruhig schlafen und ich fühle mich in angenehmer Verfassung.

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Menschen, die an das Kaffeetrinken nicht gewöhnt sind, schon durch eine oder zwei Tassen die erregende Wirkung verspüren. Dies beweist uns, dass

Der ist dein wahrer Freund, der auch in Zeiten der Not getreu zu dir hält.

Bohnenkaffee ein ziemlich starkes Reizmittel ist und dass der tägliche Genuss von ein bis zwei Tassen schon zu viel ist. Die Gewöhnung an das Kaffeetrinken schliesst die Reizwirkung keineswegs aus; die Gewöhnung ist für den Körper mit Opfer verbunden und der innere Schaden wird sich im Lauf der Zeit bemerkbar machen. Man kann sich an das Trinken gewöhnen, man kann sich an das Rauchen gewöhnen, aber Alkohol, Rauchen und Morphin schädigen den Körper. Eine Gewöhnung ohne nachteilige Folgen ist ganz ausgeschlossen.

Die kräftige Reizwirkung des coffeinhaltigen Kaffees kann in Ausnahmefällen erwünscht sein, etwa bei grosser Herzschwäche im Verlaufe schwerer Krankheiten, bei Fieber, wenn das Herz «wackelig» wird, bei schweren körperlichen Anstrengungen und Nachtwachen, wo es sich darum handelt, eine vorübergehende und kräftige Reizwirkung zu erzielen und die Nerven aufzupeitschen. Was aber in diesen Ausnahmefällen erwünscht ist, die starke Reizwirkung, muss für gewöhnlich als schädlich bezeichnet werden. Diese künstliche Erregung, wenn sie sich regelmässig wiederholt, kann durchaus nichts Gleichgültiges sein.

Es ist ein physiologisches Gesetz, dass jede starke Erregung eine ebenso grosse Erschlaffung zu Folge hat. Es ist ja nur ein Aufpeitschen der Nerven, die mit Verlust von Nervenkraft verbunden ist und der stärkeren Erregung folgt grössere Schwäche. Wenn das Nervensystem dauernd unter dem Einfluss starker Reize steht, wird die Nervenkraft rasch und vorzeitig verbraucht sein. Dies gilt von allen starken Reizmitteln: vom Bohnenkaffee, vom Alkohol, vom Schwarztee, vom Rauchen. Es gilt auch von den sogenannten «Nervenmitteln und Kräftigungsmitteln». Sie haben eine starke Reizwirkung. Sie erregen das Nervensystem und geben uns vorübergehend das Gefühl der Kraft; sie täuschen uns etwas vor, was sie nie und nimmer enthalten. Sie täuschen uns Kraft vor. Wir können uns gar nicht vorstellen, wie diese «Kraft» im Alkohol, im Kaffee, im Tee und in den «Kräftigungsmitteln» enthalten sein sollte und wie diese Kraft auf den Körper übertragen werden könnte. Es kann nur Reizwirkung sein, ein Aufpeitschen der Nerven und nachher folgt grössere Schwäche. Gegen die Schwäche wieder das Reizmittel! gegen jede neue Schwäche immer nur das Reizmittel und so geht es fort, bis die Nervenkraft aufgezehrt ist, «bis es nichts mehr zu reizen gibt». — Dann erfolgt der völlige Zusammenbruch und um so eher wird dieser erfolgen, je mehr die Nerven durch Kaffee, durch Tee, durch Alkohol und «Kräftigungsmittel» «gekräftigt», in Wirklichkeit ruiniert wurden.

Durch fortgesetzte starke Reizung wird die Nervenkraft, wird die Lebenskraft überhaupt rasch und vorzeitig aufgebraucht. Menschen, die viel Bohnenkaffee, die viel Alkohol, viel Schwarz-

Sei nur getrost, es kommt die Zeit,
Wo all dein Tun zur Freud' gedeiht.

tee trinken, die viele «Kräftigungsmittel», Verjüngungsmittel und Lebenselixiere einnehmen, verkürzen sich das Leben und verkürzen es bedeutend. Wir haben nur eine Lebenskraft, einen Zuwachs gibt es nicht. Je rascher wir von der Lebenskraft zehren, um so rascher werden wir am Ende sein.

Nur unter den normalen Lebensbedingungen kann die Lebensdauer die von der Natur bestimmte sein; jede künstliche Erregung bedeutet Verlust an Lebenskraft und Kürzung der Lebensdauer.

Es wird viel zu viel Kaffee getrunken; der Bohnenkaffee ist eine lebensfeindliche Macht. Er täuscht uns nur etwas vor und schenkt uns einigen Genuss auf Kosten der Lebenskraft und der Lebensdauer. Gesund ist der coffeinfreie Kaffee. Er schenkt uns Genuss, ohne die starke, lebensfeindliche Reizwirkung.

(Fortsetzung folgt.)



PREZIS GLICH!

«'s isch mer alles prezis glich, prezis glich, prezis glich!»
So singt 's Finkli und isch rich, jo so rich,
Dass es gar nit sorgt, nur singt,
Will vor Dank si Härz erklingt, jo erklingt!
Uf em Blüetebäumli sitzt's
Und luegt dri so lieb verschmitzt,
Dänn es weiss, dass 's Früchte git,
Grad so viel es bruucht und witt! —
Jetzt luegt's 's Wiesewägli ab,
Dänn dert chömme trab, trab, trab
Hand in Hand zwei liebi Chind
Durch der frisch Frühlingswind.
«Häsch die Veietli scho gseh
Und die Schlüsseli? jemineh!
Fein riecht's do und schön isch's au,
Wänn der Himmel sunnig blau!»
«Jo, sälb glaub i», rüeft der Fink,
Grad wie uf ne gäbne Wink!

Vom Tiertöten zum Menschentöten ist nur ein kleiner Schritt. (Bakunin.)