

Ist Kaffee „gesund“?

Wie man in den Kriegsnöten die guten alten Freunde erst schätzen lernt, so drängt man sich jetzt vor den Kaffeeläden und stellt sich wegen eines Päckchens Kaffeebohnen an, wie beim seligen Burgtheater. Dabei denken wohl die wenigsten daran, daß Kaffee kaum als Nahrungsmittel anzusehen und selbst sein Wert als Genußmittel viel umstritten ist. Der berühmte Virchow hat über dem Kaffee wörtlich gesagt: „Man ist nun endlich auf die Wahrheit gekommen, daß „Koffein“ nichts mehr und nichts weniger als ein die Nerven stark anregender und in größerer Menge genossen, geradezu giftiger Körper, ähnlich wie der Branntwein, ist. Abgesehen von dem Zucker und der Milch, diesen guten Geistern, die man dem Tee und Kaffee zusetzt, haben diese als Nahrungsmittel gar keine Bedeutung. Sie sind Genußmittel und in manchen Stücken mit zwei anderen sehr gewöhnlichen Reizmitteln verwandt, mit Wein und Schnaps, denen man wohl Zucker, aber Milch wohl kaum zuzusetzen pflegt. Koffein sowohl wie Alkohol sind giftige Substanzen, ersteres überwiegend reizend, letzteres zuerst reizend, dann schnell lähmend. Beide haben bedeutende Nervenwirkungen und können daher leicht mißbraucht werden.“

Nach Geheimrat Harnack ist jedoch der Alkoholbämon unfeindlich der allgemein gefährliche. Im Orient zuerst verbreitet, lief der Kaffee einmal beinahe Gefahr, den Anhängern Mohammeds verboten zu werden. Als ein ägyptischer Gouverneur eine große Versammlung von Aerzten, Rechts- und Gottesgelehrten berief, auf deren Gutachten hin den „berauschenden“ Kaffee den Jüngern Mohammeds ganz zu untersagen, da gab der Sultan von Kairo den folgenden drastischen Bescheid: „Eure Doktoren sind samt dem Emir alle Esel! Unsere Aerzte und Schriftgelehrten in Kairo, deren Einsicht größer als die eure ist, erklären den Kaffee für ein gesundes und erlaubtes Getränk, welches keinem Sohn des Propheten den Verlust des Himmels bringen wird.“ Sehr anders urteilt die bekannte Elisabeth Charlotte (Lieselotte) von Orleans, eine geborene kurpfälzische Prinzessin, wenn sie aus Paris an ihre Schwestern schreibt: „Der Kaffee ist nicht so nötig vor Pfarrer als vor katholische Priester, so nicht heiraten dürfen, denn er soll keusch machen — nichts ist ungesünder in der Welt, und alle Tage sehe ich Leute hier, die es quittieren müssen, weil'n es ihnen große Krankheiten verursacht —“

Andererseits ist bekannt, daß Kaffee ein ausgesprochenes Medikament ist. Wie ein spanischer Arzt berichtet hat, soll die Kaffeebohne als Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten dienen, und zwar werden namentlich die Hülsen der Bohnen gegen Malaria und andere Arten von Fieber verwendet. Dr. Restrepo verordnete deshalb Rezepte gegen Malaria, die aus 30 Gramm Kaffeebohnen auf 400 Gramm Wasser bestehen. Auch gegen Influenza und chronische Dysenterie soll sich dieses Heilmittel bewährt haben. Mit Recht wird darauf aufmerksam gemacht, daß schon früher von den Holländern ungeröstete Kaffeebohnen gegen die Malaria zur Anwendung gekommen sind, und wir kennen auch heute ja die harntreibende Wirkung einer starken Tasse Kaffee. Uebrigens wußte man schon vor langer Zeit die Kaffeebohnen nach dieser Richtung hin zu schätzen, denn wir finden in der „Gazette Litteraire de Berlin“ vom Jahre 1774 die Nachricht, daß der Kaffee gewisse Kräfte habe, die ihm eben so eigen zu sein scheinen als die fiebervertreibende Kraft der Chinarinde.

Um wieder auf unsere Zeit zurückzukommen, ist nach Harnack der Kaffee freilich ein Genußmittel, das auch schaden kann. Indes hat Harnack recht, wenn er darauf aufmerksam macht, daß bei den Untersuchungen die Frage nach der Temperatur der koffeinhaltigen Getränk ganz außer acht geblieben ist. Das Thema: kalter Kaffee und Tee ist aber ein ganz besonderes für sich und es unterliegt wohl keinem Zweifel, daß speziell die Wirkung des Koffeins auf die Blutverteilung, die auch mit der harntreibenden Wirkung des Mittels (Füllung der Nierengefäße) im Zusammenhang steht, durch die hohe Temperatur der genossenen Getränke gesteigert werden kann. Bei Fleischsucht sowohl wie bei Blutandrang ist daher kalter Kaffee sicherlich minder schädlich als heiß genossener. Vom Standpunkt der Arzneimittellehre aus hat das durch die Umfrage von Röttger zusammengebrachte Material nichts Neues ergeben, weder in Betreff der Einzelheiten der Koffeinwirkungen, noch in Bezug auf die sehr wichtige Frage, ob das Koffein der einzige wirksame, respektive giftige Bestandteil des Kaffees ist. In dieser Hinsicht hätte die sehr bemerkenswerte Arbeit von Erdmann über die Wirkungen des giftigen Furfuralkohols im Kaffecöl nicht unbeachtet bleiben dürfen. Praktisch ist die obige Frage namentlich auch für die Beurteilung der Kaffee-Erfräsmittel von Bedeutung. So haben neuere Untersuchungen von Vincussohn u. a. ergeben, daß der Kaffee die Magen-saftabsonderung steigert. Dasselbe bewirkt der fettarme Kakao, weit weniger der fettreiche, während Tee die Absonderung hemmt. Dagegen kommt dem Malzkaffee die gleiche sekretionssteigernde Wirkung zu, die demnach auch im Bohnenkaffee sicherlich eine Wirkung des Koffeins sein kann. Was wirkliche Vergiftungen durch Kaffee anbetrifft, so sind solche akuter Art und bei gesunden Individuen sehr selten lebensgefährlich, während chronische schlimmer sein können. In diätetisch-klinischer Beziehung lautet das Resultat: Tee ist verhältnismäßig schädlicher als Kaffee, von dem selbst mäßiger Genuß den Kindern, Blutarmen, Nervösen und Herzleidenden sowie auch der ärmeren Bevölkerung schadet, weil er bei dieser durch übertriebenen Konsum leicht eine Unterernährung begünstigt.

Bekannt ist, daß des Kaffees belebende Wirkung auf Gehirn, Muskeln und Nieren hauptsächlich dem in ihm enthaltenen Koffein zugeschrieben ist, daß aber auch der Genuß einer großen Menge Kaffees gleichbedeutend mit einer Koffeinvergiftung sein kann. Durch die Zubereitung des Kaffeetranks wird, wie Prof. Lehmann in der „Münchener Medizinischen Wochenschrift“ sagt, das Koffein bis auf einen Rest von 17,5 Prozent ausgezogen, so daß etwa 150 Milligramm als die kleinste, 400 Milligramm als die größte beim Genuß einer Tasse guten Kaffees einwirkende Dosis zu betrachten ist. Drei Tassen aus zusammen 50 Gramm Kaffee dürften in der Regel das Maximum darstellen, das ein Kaffeetrinker in kürzester Zeit zu sich zu nehmen pflegt. Darin sind 0,45 bis 1,2 Gramm Koffein enthalten, eine schon recht bedenkliche Menge. Wir pflegen nach Tisch Kaffee zu trinken. Ein gutes Essen ohne diesen Abschluß kaum denkbar, und vielfach ist die Ansicht verbreitet, daß ein Tschén-Mokka wohlthuend auf die Magenfunktionen einwirke.