

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	10
Faszination Kaffee im Wandel der Zeiten	12
Der „Kaffeesachse“	16
Die Vielfalt der Kaffeezubereitung	19
Kaffee: Herkunft und Handelsgut	23
Die Kaffeepflanze und ihr Anbau	23
Die Kaffeeernte	26
Der Kaffeehandel	28
Der Kaffeeverbrauch	29
Was steckt alles in einer „Kaffeebohne“?	33
Kohlenhydrate	34
Wasser	34
Fette	35
Säuren	36
Proteine	37
Alkaloide	38
Mineralstoffe	39
Aromastoffe	39
Farbstoffe	40
Enthält Kaffee krebserregende Substanzen?	41
Das Koffein	42
Die Entdeckung des Koffeins	43
Koffein – das Purinmolekül	45
Der Weg des Koffeins im Organismus	46
Der Abbau von Koffein	47

Die Wirkungen von Koffein	49
Adenosin und die Adenosinrezeptoren	51
Die Phosphodiesterasen	54
Die intrazelluläre Kalziumkonzentration	56
Kaffee und Gesundheit	58
Einfluss von Kaffee auf Verhalten und geistige Leistungsfähigkeit	60
Kaffee und Aufmerksamkeit	60
Kaffee und Schlaf	63
Kaffee und geistige Leistungsfähigkeit	65
Kaffee und M. Alzheimer	68
Kaffee und M. Parkinson	70
Kaffee und psychische Erkrankungen	72
Kaffee und Schmerz	74
Kaffee und Krankheitsbilder – schützt oder schädigt Kaffee? ..	80
Kaffee und Asthma	80
Kaffee und Herz-Kreislauf-System	85
Kaffee und Diabetes	92
Kaffee und der Magen-Darm-Trakt	96
Kaffee und Osteoporose	98
Kaffee und Gallensteine	99
Kaffee und die Leber	101
Kaffee und die Niere	102
Kaffee und Tumorerkrankungen	104
Kaffee und besondere Lebenssituationen	107
Kaffee und Schwangerschaft	107
Kaffee und Kinder	108
Kaffee und Sport	109
Kaffee und Abhängigkeit	112

Kaffee in der Alternativmedizin	115
Schlussbemerkungen	117
Literatur	120
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	135
Register	139