

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 1

Artikel: Kaffee
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551262>

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: 17.05.2025

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

Kaffee

Die Kaffeepflanze ist bestimmt eine Augenweide für den Naturfreund, leuchten doch ihre roten Beerenfrüchte einladend zwischen den grünen, glänzenden Blättern hervor. Als ich in Guatemala weilte, bevorzugte ich für meinen Morgen- und Abendspaziergang meist regelmässig eine Kaffeepflanzung, die in der Nähe meines Aufenthaltsortes lag. Sinngemäss standen in der Plantage meines Bekannten die Kaffeepflanzen, die den Halbschatten lieben, unter mächtigen Avocadosbäumen. Die weitausholenden Äste ihrer Kronen schützten die Kaffeesträucher ausgiebig vor den eindringlichen Sonnenstrahlen und boten denn auch mir einen angenehmen Schutz dar. Dann und wann bereicherten ihre fettreichen Früchte als schmackhafte Abwechslung unseren Tisch, besonders, wenn sie mit Zitronen zubereitet waren. Kein Wunder, dass mir dieser fruchtbare Hain immer wieder von neuem gefiel. Es wollte mir nicht recht einleuchten, dass die sympathischen Kaffeepflanzen durch ihr Koffein ein beträchtliches Gift enthalten, das ich in meinen Schriften schon jahrzehntelang bekämpft habe. Mit Vorliebe zerdrückte ich jeweils die roten Beeren, die mich an unsere Hagebuttenfrüchte erinnerten, und erfreute mich an den zwei grünen Kaffeebohnen, die dabei zum Vorschein kamen.

Interessante Feststellungen

Fast bereute ich später einmal meine gegnerische Stellungnahme dem Kaffee gegenüber. Diese wechselnde Stimmung befiehl mich erstmals in der arabischen Wüste, wo ich eines jener typischen Beduinenzelte, die aus schwarzem Ziegenhaar gewoben sind, aufgesucht hatte. Dort bewirtete mich einer der bärtigen Söhne der Wüste mit einem wunderbar duftenden Getränk aus selbstgeröstetem, feingemahlenem Kaffee, der in den zierlich kleinen Porzellantässchen doppelt gut zu schmecken schien. Mir bangte

zwar im Stillen um meinen nächtlichen Schlaf. Wie erstaunt aber war ich, dass ich trotz dem Kaffeetinken geruhsam schlafen konnte, was mir bis jetzt nach dem Genuss von Bohnenkaffee noch nie widerfahren war. Der Grund dieser erstaunlichen Erfahrung beruhte auf der Zubereitung des Kaffees nach Beduinensart. Der Beduine trinkt nämlich den feingemahlenen Kaffee mitsamt dem Pulversatz. Er siebt das Getränk also nicht durch, um den Satz wegzuwerfen, wie dies bei uns üblich ist. Nach einiger Überlegung kam ich schliesslich zur Ansicht, dass sich in diesem Satz ein Gegenmittel befinde, das die Koffeinwirkung aufzuheben vermag. Das leuchtete mir gewissermassen ein, weil ich auf anderen Gebieten schon ähnliche Erfahrungen gemacht hatte. Auf jeden Fall darf man bei einem Pflanzengift nie den strengen Massstab anlegen wie bei einem rein chemischen Giftstoff.

Erfahrungsgemäss haben nämlich Kaffee und Schwarztee nicht nur eine schädliche, schlafstörende Wirkung, denn sie vermögen sich andererseits auf medikamentösem Gebiet oft sehr willkommen und günstig auszuwirken. So kann Koffein bekanntlich die Adern erweitern und dient zudem noch als herzwirksames, leichtes Pflanzengift. Tatsächlich kann Koffein, im richtigen Sinne angewendet, eine grosse Hilfe sein. Anders dagegen ist es, wenn wir den Bohnenkaffee täglich und zu jeder beliebigen Zeit trinken. In solchem Falle kann er grosse Nachteile aufweisen, die den Schlaf empfindlich stören, weil sie die Nerven beeinträchtigen. Trinkt man jedoch den Kaffee am Morgen, ausnahmsweise vielleicht auch noch am Mittag, dann kann er die Gefässe belebend beeinflussen und leistungsfähiger machen. Dies soll nun aber nicht eine Einladung zu regelmässigem Kaffeegenuss sein, denn die medikamentöse Wirkung büsst sonst ihre Zuverlässigkeit wesentlich ein.

Vorzüglicher Ersatz

Auf alle Fälle sollte man abends den Bohnenkaffee meiden und ihn durch einen guten Getreide- und Fruchtkaffee ersetzen. Vor bereits 40 Jahren hatten mich alte Aufzeichnungen der Alemannen angeregt, Versuche vorzunehmen, um einen Kaffee aus Eicheln zu schaffen, wie man diesen schon vor Hunderten von Jahren gekannt und getrunken hat. Eicheln enthalten Bitterstoffe, die günstig auf die Leber wirken. Malzkaffee aus gebrannter Gerste kam mir im Geschmack zu fade vor, während die Eicheln alleine zu bitter waren. So kam ich auf den Gedanken, den bitteren Geschmack mit Hilfe von Feigen abzuschwächen. Eine Zugabe von Roggen half den Geschmack abzurunden, was verstärkend auch noch mit einer Beigabe von Zichorie gelang, welche vorzugsweise zudem noch die notwendigen Farbstoffe lieferte. Auf diese Weise entstand der bekannte Vogel-Kaffee, der heute noch bei Tausenden von Familien im In- und Auslande beliebt ist. Um der Zeitknappheit Rechnung zu tragen, ent-

stand nachträglich im Bambu noch die modernere Form, die sich bei den vielen Verbrauchern bereits allgemeiner Beliebtheit erfreut.

Wenn auch manche unserer Kunden nach dem Mittagessen den Bohnenkaffee verwenden, meiden sie diesen abends doch strikte, um den Schlaf nicht stören zu müssen. Als Ersatz greifen sie zum Vogel-Kaffee oder zum erwähnten Bambu. Sobald man sich an diesen Wechsel gewöhnt hat, wirkt er sich sehr befriedigend aus, denn dieser gesundheitsfördernde Ersatz macht die Milch zudem noch leichter verdaulich, da diese durch ihn im Magen feinflockiger gerinnt. Wer gerne den Bohnenkaffee meiden würde, vor allem, weil er gesundheitlich dazu genötigt ist, kann sich ihn auch langsam abgewöhnen, indem er dem üblichen Bohnenkaffee jeweils noch etwas Vogel-Kaffee beimengt. Steigert er diese Beigabe allmählich, indem er den Bohnenkaffee immer mehr verringert, dann wird er mit der Zeit auf diesen ohne Leidwesen verzichten können.

Heilwirkung der Karotten

Schon bevor man die Vitamine entdeckt hatte, standen die Karotten als Volksheilmittel hoch im Kurs. Bäuerinnen wussten, dass gegen Blutarmut bei Kindern rohe Karotten wirksam sind. Als das Trinken von rohem Karottensaft Mode wurde, konnten wir bei den Patienten selbst feststellen, dass die tägliche Einnahme dieses Rohsaftes den Hämoglobingehalt auf 100, also über das normale Maximum zu erhöhen vermag. Dass Karottensaft mit der Zeit auch Würmer vertreiben kann, erfuhr man später. Genaue Feststellungen belehrten uns zudem, dass das Provitamin A, das in der Karotte sehr reichlich enthalten ist, die Sehkraft verbessert, sowie die Nachtblindheit beseitigen kann. Dies alles bedeutet für uns eine zufriedenstellende Genugtuung, denn wenn Nahrungsmittel zugleich Heilmittel sind, ist dies eine grosse Erleichterung

für uns. Dies macht sich auch bei allen Schleimhautkatarrhen geltend. Besonders während der Winterszeit wirkt sich Vitamin A günstig dagegen aus, während bei einem Mangel die Schleimhäute trocken werden, wodurch sich eine Anfälligkeit für Katarrhe entwickelt. Zuerst melden sich in der Regel die Schleimhäute in den Augen, so dass Liderentzündungen der Augen die Folge sind. Nachträglich entzündeten sich auch die Nasenschleimhäute, und ein lästiger Schnupfen beginnt uns zu plagen. In der Regel greift die Erkrankung auch auf die Schleimhäute im Halse über, und wir haben unter Katarrhen zu leiden.

Es ist für uns im Winter doppelt nötig, Frischgemüse, vor allem rohe Karotten in genügendem Masse einzunehmen. Auf diese Weise kann sich das erwähnte Vitamin A als bester Schutz gegen Schleim-