

Kaffee ist in vieler Hinsicht ungesund

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaffee-ungesund.html> Kaffee ist eine Droge

Kaffee hat gute und böse Eigenschaften, beides. Wie andere Körner und Samen hat die Bohne Stoffe gegen Fraßfeinde, die auch unserer Verdauung schaden.

Beim Rösten (zu hoch erhitzt) entstehen Schadstoffe. Kaffee wird häufig gegen Müdigkeit, zur Verdauungsförderung oder ... getrunken. Aber wussten Sie, dass Kaffee auch Stress für die Nebennieren, **Müdigkeit, Erschöpfung und Verstopfung** verursachen kann? Kaffee dehydriert und das ist Ursache vieler Beschwerden.

Das Stresshormon Adrenalin erhöht bekanntlich den Herzschlag, steigert die Muskelfunktion und versetzt unseren Körper in die Lage, Gefahrensituationen besser zu meistern. Adrenalin half bereits unseren Vorfahren dabei, vor Raubtieren zu fliehen oder gegen sie anzukämpfen. Wussten Sie, dass auch Kaffee die **Adrenalin**produktion durch die Nebenniere anregt und uns dadurch in eine **andauernde Stresssituation** versetzt? <http://josef-stocker.de/wasser3.pdf>

Stress-Hormon-Ausschüttung: Stress durch Kaffee

Es ist hauptsächlich [das Stresshormon Adrenalin](#), das bei Sportlern die entscheidenden Energiereserven freisetzt, um einen Wettkampf zu gewinnen, oder Ersthelfern bei schweren Unfällen die unmenschliche Fähigkeit verleiht, Autos anzuheben. **Adrenalin ist auch die Quelle für unsere Kampf-oder-Flieh-Reaktion**, die unsere prähistorischen Vorfahren in die Lage versetzte, vor Säbelzähntigern und anderen Raubtieren zu fliehen.

Auch Kaffee versetzt den menschlichen Körper in diesen Kampf-oder-Flieh-Zustand, **indem das Koffein die Nebenniere zur Adrenalinproduktion anregt**. Dies ist jedoch ziemlich unnützlich, wenn man am Schreibtisch sitzt und sich lediglich mit dem PC rumschlägt, denn wenn der Adrenalin-Kick wieder abebbt, bekommt man Anzeichen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Reizbarkeit zu spüren. Dies ist der Moment, in welchem man aufsteht, zur Kaffeemaschine geht und den nächsten Koffein-Schub sucht.

Koffein täuscht Stress vor, es wirkt, indem es ein Hormon imitiert, das den Nebennieren signalisiert mehr Adrenalin auszustoßen. Die Nebennieren denken dann, dass eine stressauslösende Situation vorliegt und von ihnen erwartet wird, zusätzliche adrenale Hormone zu produzieren. Stress als Hauptursache der Krankheiten:

http://josef-stocker.de/stress_die_hauptursache.pdf

Kaffee täuscht dem Körper eine Bedrohung vor

Ihre Nebennieren müssen von einem Moment auf den anderen dieselben Stresshormone produzieren, die ausgeschüttet werden, wenn Sie eine Bedrohung oder Gefahr ausmachen. Ihre Muskeln spannen sich an, Ihr [Blutzuckerspiegel steigt](#) an, um zusätzliche Energie freizusetzen, Ihr Puls und Ihre Atmung beschleunigt sich und Ihre Aufmerksamkeit wird gesteigert, um die Gefahr in Ihrer Umgebung entweder bekämpfen zu können, oder ihr zumindest zu entkommen. Sie selbst sitzen vielleicht nur an einem Tisch, oder im Büro und trinken eine Tasse Kaffee. Ihr Körper aber weiß das nicht. Er bereitet sich auf einen Kampf vor.

The Memory Solution von Dr Julian Whitaker, Seite 261

Koffein im Kaffee reduziert den Serotoninspiegel

Koffein erhöht den Noradrenalin Spiegel – ein das Nervensystem stimulierendes Hormon – **und reduziert** den beruhigend wirkenden [Neurotransmitter Serotonin](#).

Koffein im Kaffee steigert die Herzfrequenz

Koffein regt auch die Produktion von Norepinephrin – ein anderes Stresshormon – an, das direkt auf das Gehirn und das Nervensystem wirkt. Epinephrin und Norepinephrin sind verantwortlich für die Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks sowie für das Gefühl, sich in einer Notfallsituation zu befinden.

Caffeine Blues von Stephen Cherniske MS, Seite 57

Chronische Vergiftung durch Koffein

"Koffeinismus" ist ein Zustand von chronischer Vergiftung, der aus einem exzessiven Konsum von Koffein entsteht. Koffeinismus verbindet eine körperliche Abhängigkeit mit einer großen Bandbreite sich auf die Psyche auswirkender Effekte. Wer seinen Körper konstant auf einem hohen Koffeinlevel hält, verweilt also permanent in einer körperlichen Stresssituation, erklärt Stephen Cherniske (Autor des Buches "Caffeine Blues"), er nennt diesen **permanenten Alarmzustand** (=Stress) des Körpers **"Koffeinismus", welcher durch Erschöpfung, Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Depressionen und ...** gekennzeichnet ist:

Kaffee: Kopfschmerzen und Depressionen

Die andere Art und Weise wie Koffein zur **Entstehung von Depressionen** beiträgt, liegt im Auftreten von Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen und Erschöpfung. Drei Tatsachen sind bezüglich des Entzugs wichtig zu beachten. Erstens trägt jedes der genannten Symptome zum depressiven Effekt bei, oder verstärkt diesen noch. Zweitens: Entzugserscheinungen können selbst bei gemäßigten Kaffeekonsumern auftreten. Drittens: Die Entzugserscheinungen können sogar bereits nach einigen Stunden eintreten. Einige Menschen fühlen sich depressiv oder ängstlich, wenn sie einfach nur zu spät ihren morgendlichen Kaffee getrunken haben. Dieser Umstand stellt für die Betroffenen nicht nur eine wichtige Motivation dar, das Getränk zu sich zu nehmen – vielmehr erzeugt dieser Zustand eine oft nicht wahrgenommene Quelle für zusätzlichen Stress. [...]

Spätestens jetzt sollten Sie erkennen, welche enormen negativen Auswirkungen das Koffein in Ihrem täglichen Kaffee auf Ihre Lebensqualität hat. Koffeinismus ist eine graduelle und zunächst kaum wahrnehmbare Störung.

Caffeine Blues von Stephen Cherniske MS, Seite 36, 112 und 94

Kaffee als Droge

Als Folge eines lang anhaltenden "Koffeinismus" tritt der Körper in einen Zustand ein, der als **"adrenale Erschöpfung" (Erschöpfung der Nebennieren)** bezeichnet werden kann. Der Kaffeekonsum hat die Nebennieren also so sehr auf Trab gehalten, dass sie vollkommen ausgezehrt sind.

Auch Ralph T. Golan, ND, beschreibt diesen Zustand in seinem Buch "Herbal Defense":

Kaffee zwingt Ihre Nebennieren dazu, den Stoff auszuschütten, selbst dann, wenn sie kaum noch etwas ausschütten können. Daher müssen sie tiefer und tiefer "graben", was Sie zunehmend erschöpft. Über die Jahre benötigen Sie immer mehr Koffein, um den gleichen Effekt erzielen zu können. Einige Menschen erreichen den Punkt, an dem sie ein halbes Dutzend oder mehr Tassen Kaffee am Tag trinken, und sie dadurch trotzdem nicht mehr wach gehalten werden. Das ist bereits eine schwerwiegende Nebennierenerschöpfung.

Mit anderen Worten: Koffein wirkt sich auf den Körper wie jede andere Droge aus. Man beginnt damit, diese ein wenig zu konsumieren, bis der Körper eine Toleranzgrenze entwickelt hat. Anschließend benötigt man mehr, um dasselbe Ergebnis zu erzielen. Schließlich gelangt der Organismus an einen Punkt, an dem er nicht mehr ohne die Droge funktioniert – bekommt er sie nicht, verspürt er Entzugserscheinungen. Bartrams Encyclopedia of Herbal Medicine von Thomas Bartram, Seite 83

James L. Wilson und Burkhard Hickisch "Grundlos erschöpft? Nebennieren-Insuffizienz - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts" 480 Seiten; Goldmann Verlag; 2011; ISBN: 978-3442219469

Koffein ist die meist genutzte Droge der Welt. Studien zeigen auf, dass Abstinenz von der Droge Entzugserscheinungen wie Erschöpfung, Kopfschmerzen und Benommenheit bereits nach 24 Stunden auftreten lassen, und bis zu einer Woche andauern können.

Entzugserscheinungen:

Gewissenhafte Forschungen, die vom Institut für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften der John Hopkins Universität durchgeführt wurden, zeigten auf, dass bereits ein geringer Kaffeekonsum (eine Tasse täglich) schnell zu Entzugserscheinungen führen kann.

Wenn Sie zu den Kaffee-Trinkern zählen, probieren Sie es doch einmal aus und verzichten Sie auf Ihren Kaffee und achten Sie darauf, ob Sie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder eine erhöhte Reizbarkeit verspüren. Dies sind die bekanntesten Entzugserscheinungen.

Ob Sie koffeinabhängig sind, sei einfach zu erkennen, sagt Dr. Griffiths. Verzichteten Sie für einige Tage auf Ihre tägliche Koffeinquelle – Kaffee, Tee, [Softdrinks](#) – und schauen Sie, ob sie sich ermattet, unmotiviert, griesgrämig oder depressiv fühlen und Kopfschmerzen bekommen. Kopfschmerzen und Depressionen sind die klassischen Signale für Koffeinentzug. Food Your Miracle Medicine von Jean Carper, Seite 277

Wenn Ihr Körper seine Koffeinration nicht bekommt, kann er für ein bis zwei Wochen Entzugserscheinungen aufweisen, darunter Kopfschmerzen, Erschöpfung, intensives Verlangen nach Koffein, Verstopfung, Angstzustände und eine gewisse Dumpfheit, wo zuvor klare Gedanken vorherrschten. Alternative Cures von Bill Gottlieb, Seite 137

Die Kaffee-Sucht durchbrechen

Man kann die Kaffee-Sucht durchbrechen. Man muss es nur wollen!

Wenn eine Person, die an hohe Mengen Koffein gewöhnt ist, ihren Konsum limitiert, wird das Resultat Erschöpfung sein, die möglicherweise von Kopfschmerzen begleitet wird. Die Abhängigkeit von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken zu reduzieren, ist daher sehr wichtig, um gesund zu bleiben und durch Erschöpfung ausgelöste Schwächephasen zu vermeiden.

Complete Encyclopedia Of Natural Healing von Gary Null PhD, Seite 104

[Während der Koffeinentgiftung](#) ist es wichtig, auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme zu achten. Wenn wir offensichtlich abhängig vom Koffein sind oder schwanger werden, sollten wir sofort und vollständig mit dem Konsum aufhören. Mit dem Laster aufzuhören, indem man langsam die Dosierung reduziert oder gleich auf kalten Entzug geht, kann durch eine gute und gesunde Ernährung unterstützt werden.

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen" 322 Seiten

Anstatt morgens routinemäßig zu einer Tasse Kaffee zu greifen, können Sie Ihrem Körper auch etwas Gutes tun, indem Sie ein gesundes Frühstück in Form eines grünen Smoothie oder eines Kräutertees zu sich nehmen. Ein gesundes Eiweiß-Fett-reiches Frühstück (Schaub-Kost; Low-Carb) – gefolgt von einem gesunden Mittagessen – wird Sie den ganzen Tag dynamisch und fit halten.

Kaffee mit Schokolade, Kuchen oder Keksen?

Kennen Sie das, wenn Sie eine Tasse Kaffee trinken, dass Sie einige Zeit danach - manchmal auch schon während dem Trinken - Lust auf etwas Süßes bekommen? Hier ist die Erklärung dafür: **Das Koffein kann den Blutzuckerspiegel durcheinander bringen**, und Sie so körperlich erschöpfen, dass Sie Heißhunger nach einem schnellen Snack entwickeln.

Sowohl Koffein als auch Zucker geben Ihnen aber nur für einen kurzen Zeitraum das Gefühl gesteigerten Leistungsvermögens, welches schnell wieder verschwindet. Bei einigen Menschen wiederholt sich dieser Rhythmus – sinkende Energie gefolgt von einem weiteren Kaffee oder einem kleineren Snack – nahezu über den ganzen Tag. Dies führt dazu, dass sie sich erschöpft fühlen, und ab 15 Uhr nicht mehr in der Lage sind, sich zu konzentrieren, weil sie vom ständigen über den ganzen Tag sich wiederholenden energetischen Auf und Ab vollkommen ausgezehrt werden. Active Wellness von Gayle Reichler MS RD CDN, Seite 12

Grundsätzlich wird unser Körper [durch Kaffee] im Ganzen beschleunigt, indem unsere so genannte "Basale Stoffwechselrate" erhöht wird, was zu einer gesteigerten Kalorienverbrennung führt. Koffein kann zunächst den Blutzuckerwert senken; das allerdings löst ein Hungergefühl in uns aus, oder einen Heißhunger nach Süßigkeiten. In Folge der adrenalen Stimulation steigt der Blutzuckerspiegel wieder.

Koffein kann einen nachteiligen Effekt auf den Blutzucker haben. Wenn Koffein aufgenommen wird, wird das Nervensystem angeregt. Adrenalin wird freigesetzt, was die Leber dazu veranlasst, gespeicherten Blutzucker abzugeben. Dann wird schließlich Insulin freigesetzt woraufhin der Blutzuckerspiegel unter den normalen Wert fällt. Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Kaffee, Zigaretten und andere Drogen

Viele leidenschaftlichen Kaffee-Trinker, rauchen auch gerne eine Zigarette zum Kaffee. Diese Kombination ist jedoch **äußerst schlecht für unsere Nebennieren**.

Koffein und Nikotin überbeanspruchen die Nebennieren. Wenn diese Substanzen, andere Stressauslöser und eine grundsätzlich schlechte Ernährung zusammenwirken, können die Nebennieren in einen sehr ernsten Zustand versetzt werden. So werden ihnen wichtige Vitamine entzogen wie die B-Vitamine und das Vitamin C.

Folgt man Leon Chaitow, N.D., D.O., kann Schwindelgefühl beim Aufstehen nachdem man gesessen oder gelegen, hat ein Anzeichen für **Nebennierenerschöpfung** sein. Die Person sollte Schritte unternehmen, um die Unversehrtheit der Nebenniere wieder herzustellen – diese sollten auf die Absetzung von Stimulantia (Koffein, Tabak, Alkohol) abzielen. Außerdem sollte für ausreichende Ruhephasen und eine Normalisierung des Lebenswandels sowie für eine ausgewogene Ernährung gesorgt werden.

Zusätzlich tendieren Menschen, die zu viel Koffein zu sich nehmen, dazu, mehr Tranquilizer oder Schlaftabletten zu brauchen, um entspannen oder schlafen zu können.

Energieverlust durch Kaffee

Paradoxerweise entzieht uns das als Wachmacher bekannte Getränk unsere Energie. Auf Dauer kann regelmäßiger Kaffeekonsum unseren Körper auszehren und uns antriebslos und kaputt machen. Kaffee liefert keine Energie oder Nahrung - er ist lediglich ein Aufputzmittel, wirkt wie die Peitsche bei einem Pferd.

... auch wenn die meisten Menschen denken, dass Koffein sie gedankenschneller macht, zeigen Untersuchungen, dass tatsächlich das genaue Gegenteil der Fall ist.

The Memory Solution von Dr Julian Whitaker, Seite 261

Weil Koffein durch die Steigerung der [ATP-Produktion](#) – dem wichtigsten Baustein der Energieproduktion in Ihrem Körper – den Energielevel anhebt, sagen manche Experten, dass eine **chronische Stimulierung des Systems den Körper langsam auszehrt**.

Dies ist vergleichbar mit einer exzessiven und übermäßigen Bewirtschaftung von Ackerland, welche dasselbe irgendwann komplett unbrauchbar macht. Empfehlung: Wenn Sie ein Koffein-Junkie sind (mehr als drei Tassen Kaffee am Tag), und ohne ihre tägliche Dosis Kaffee nicht durch den Tag kommen, dann könnte Ihr Erschöpfungsgefühl durch den Kaffee noch verstärkt werden, und sie brauchen daher eine Ruhepause vom Koffein. Senken Sie langsam Ihren Koffeinkonsum gegen 0, um schwere Kopfschmerzen und eine übermäßige Schläfrigkeit zu vermeiden.

Dem zunächst auftauchenden vom Koffein erzeugten High folgen leichte **Entzugserscheinungen** von denen eines das Gefühl von Ermattung ist. Wenn Sie mehr Kaffee trinken, um das unausweichliche Tief zu verhindern, kann ein Teufelskreis entstehen. Die Erschöpfung, eine gereizte oder deprimierte Grundstimmung, sowie ein schlechteres Leistungsvermögen bei der Arbeit, die auf Entzugserscheinungen zurückzuführen sind, können bereits innerhalb weniger Stunden nach dem Konsum der letzten Tasse Kaffee auftreten und **über eine Woche andauern**. Die Koffeintoleranz variiert bei den Menschen deutlich. So wurde von Entzugserscheinungen bei Personen berichtet, die nur sehr wenig Kaffee tranken (ein bis zwei Tassen), während andere Menschen problemlos größere Mengen vertragen.

Food & Mood von Elizabeth Somer MA RD, Seite 105

Koffein fügt Ihrem Körper nicht etwa zusätzliche Energie zu, sondern es sorgt dafür, dass Ihre Reserven schneller aufgebraucht werden.

Koffein liefert keine Energie, sondern sorgt nur für eine Stimulierung. (Es wirkt wie eine Pferdepeitsche - das gibt keine Energie). Die wahrgenommene "Energie" resultiert aus den Versuchen des Körpers, sich auf den durch die ausgeschütteten Stresshormone angestiegenen Blutzuckerspiegel einzustellen. In den meisten Fällen führt dieser selbst herbeigeführte notfallartige Zustand zu gut beschriebenen Nebenwirkungen, die man unter dem Label Koffeinismus zusammenfassen kann. Für diesen Koffeinismus ist chronische Erschöpfung charakterisierend. [...]

Auf körperlicher Ebene benötigen wir eine beständige Energiequelle, um unsere Ziele zu erreichen. Es gibt nichts Frustrierenderes, als motiviert zu sein, einen großartigen Plan ausgearbeitet zu haben, dann aber einfach nicht ausreichend Energie aufbringen zu können, um ihn durchzuführen. Wenn ich meine Patienten nach den Gründen frage, warum sie Kaffee trinken, ist die häufigste Antwort: "Ich brauche die Energie."

Die **Ironie daran ist, dass Koffein einer der Hauptgründe für Erschöpfung ist**.

Es kann für einige Zeit funktionieren, mit Hilfe des Koffeins den Tag durchzustehen, aber auf Kosten ihrer [...].

Langsam kommt die Wahrheit über den Zusammenhang von Koffein und Energie ans Licht. Ärzte warnen zunehmend ihre Patienten vor den Nachteilen des Koffeins. Ein Artikel im U.S: News&World Report benannte **Koffeinabhängigkeit als einen Hauptgrund für Erschöpfung**. Die Menschen, die sich über diesen folgenschweren Einfluss des Koffeins auf das Leistungsvermögen und die mentale Stimmung bewusst werden, und Schritte unternehmen, ihr Leistungsvermögen auf natürliche Art und Weise zu verbessern, (**Low-Carb** http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf) können eine sichtbare Verbesserung ihrer Lebensumstände erkennen.

Wahre Energiegewinnung - besser ohne Kaffee

Wie können wir unserem Körper wirklich zu mehr Energie verhelfen - ohne ihn auszuzehren? Durch nährstoffreiche, hochwertige **Low-Carb-, Paleo-, Steinzeit-Nahrung**.

Anstatt ausreichend zu schlafen, genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen und regelmäßig Sport zu treiben, um so an die notwendige Energie zu kommen, vertrauen sie auf die Wirkung des Koffeins, das ihnen über den Tag helfen soll. Die kurzfristigen Auswirkungen dieser Abhängigkeit sind Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und ein Absetzphänomen, das sich in Lethargie und psychischer Niedergeschlagenheit manifestiert. Die langwierigeren Effekte umfassen **Dysfunktionen der Nebennieren** und lassen schließlich einen Körper zurück, der durch künstlich herbeigeführte Stimulierung vollkommen erschöpft wurde.

Krank durch Kaffee

Das schlimme am Kaffee ist, dass er nicht "nur" Stress verursacht und uns Energie raubt, sondern dass er **zur Übersäuerung beiträgt** und auch dadurch krank macht.

In Phase 1 des Verhältnisses von Koffein und Nebennieren werden **Stresshormone** in übermäßiger Zahl ausgeschüttet. Dies beeinträchtigt das Immunsystem und erhöht das Risiko, an einer Vielzahl gesundheitlicher Leiden zu erkranken – insbesondere an Störungen des kardiovaskulären Systems. Koffein senkt zudem die Produktion von DHEA, einem Hormon, das für die optimale Funktion Ihres Immun-, Kardiovaskulär- und des Nervensystems sowie des Fortpflanzungsapparates entscheidend wichtig ist. Neueste Forschungsergebnisse enthüllen, dass Cortisol und DHEA – die beide in der Nebennierenrinde produziert werden – eine umgekehrt proportionale Beziehung zueinander haben. Wenn der Cortisolspiegel ansteigt, fallen die DHEA-Werte. Es könnte daher sein, dass Stress und Koffein einen so hohen Bedarf an Cortisol verursachen, dass die erschöpften Nebennieren schlicht und ergreifend die DHEA-Produktion nicht mehr auf einem optimalen Level aufrecht erhalten können. [...]

Koffein ist eindeutig abgänglich machend, dabei aber vollkommen frei erhältlich und sein Vorkommen in unseren Nahrungsmitteln und Getränken ist nicht selten nahezu "unsichtbar"! (Energie-Drinks) Diese Droge trägt ihren Teil zu Herzrasen, Panikattacken, Hypoglykämie, Gastritis, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und PMS bei, um nur einige gesundheitlichen Probleme anzusprechen. Einige Menschen sind so empfindlich gegenüber Koffein, dass sie nicht bemerken, dass selbst ein Fruchtgetränk mit verstecktem Koffein ihre Symptome auslösen kann. [...]

Gewohnheitsmäßiger Koffeingebrauch führt unweigerlich zur 2. Phase, die auch als **Nebenniereninsuffizienz oder Nebennierenerschöpfung** bezeichnet werden kann. Dieser Zustand zeigt nicht nur leichte Ähnlichkeiten auf mit dem posttraumatischen Stress-Syndrom, das bei Soldaten zu beobachten ist, die aus dem Krieg heimkehren.

Tatsächlich sind die Nebennieren durch die dauerhafte Beanspruchung und Stimulierung praktisch ausgezehrt.

... Koffein überreizt die Nerven und Drüsen. Es entleert das adrenale System, beschädigt die Schilddrüse, und kann Herzrhythmusstörungen auslösen. Bei der weiblichen und der männlichen Menopause spielt das Koffein ebenfalls eine Rolle: Bei **Frauen sind häufiger Brustzysten und -knoten vorzufinden**, während Männer an koffeininduzierten Prostata-Problemen leiden. Bei diesen Problemen ist unbedingt auch das Thema der JOD-Versorgung zu beachten:

JOD als Heilmittel http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf

Es ist bekannt, dass Koffein den Cholesterin-Spiegel anhebt, die B-Vitaminvorräte aufbraucht, den Magen und die Blase angreift, die Nebennieren schädigt und wahrscheinlich auch zu Brust- und Prostataproblemen führen kann.

Koffein entzieht dem Körper die B-Vitamine, die Sie für die Funktion des Gehirns und des Nervensystems brauchen, sowie für die Umwandlung von Nahrung in Energie, sagt Michael Murray, N.D., ein naturheilkundlicher Arzt in Seattle und Autor des Buches **Chronic Fatigue Syndrome: Gettin Well Naturally**. Um die Angelegenheit noch schlimmer zu machen, verhindert Koffein zudem die Eisen-Absorption, sagt Dr. Murray, was zu Anämie führen kann; einem Leiden, das bewirkt, dass Sie zu wenig der für den Sauerstofftransport zuständigen Roten Blutkörperchen haben, was gleichzeitig wiederum einen Hauptauslöser der Erschöpfung darstellt.

Verstopfung durch Kaffee

Auch wenn Kaffee kurz nach dem Verzehr zunächst die Verdauung anregt und bei vielen Menschen eher zu Durchfall führt, verursacht er langfristig gesehen [Verstopfung](#).

Dr. Hibbs erzählt von einem männlichen Patienten, der an vielen Auswirkungen übermäßigen Stresses litt, darunter Ermattung und Verstopfung. Der Patient war extrem auf den Kaffee angewiesen, um den Tag körperlich durchstehen zu können und hatte in der Folge eine chronische Nebennierenstörung ausgebildet. Dr. Hibbs brachte ihn **vom Koffein und Zucker runter (bes. Fruchtzucker)** – beide Stimulantia ruinierten zuvor seinen Organismus. Angemessener Sport und eine Ernährungsumstellung folgten, und die Behandlung wurde durch Nahrungsergänzungen unterstützt, die Heilkräuter und Nährstoffe enthielten. Seine Darmprobleme waren relativ schnell kuriert und kehrten auch nach der Absetzung der Präparate einige Monate später nicht zurück.

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Impotenz durch Kaffee?

Doch die Folgen von Kaffeekonsum gehen noch weiter:

Erschöpfung, die Entbindung eines Kindes, Verletzung oder [Schädigung der Nieren und Nebennieren](#), auch der Missbrauch von Steroiden und der exzessive Konsum von Stimulantia – darunter auch Koffein – bis zur Störung der Nebennierenfunktion stellen alle eine Bedrohung für die sexuelle Leistungsfähigkeit bei Männern und Frauen dar. Muskeln können geschwächt und der Blutkreislauf sowie die Nervensensitivität beeinträchtigt werden. All dies sind wichtige Faktoren für die sexuelle Leistungsfähigkeit. Einige Sexualforscher sehen die Vagina als einen Muskel an. Asian Health Secrets von Letha Hadady DAC, Seite 423

Fazit: Wenn Sie zu den Kaffee-Trinkern gehören, überlegen Sie es sich gut, ob Sie Ihren Körper auszehren wollen, um einen kurzfristigen Kick zu bekommen, oder ob Sie dem Teufelskreis der Koffeinsucht den Kampf ansagen und Ihren Körper mit nachhaltigen Maßnahmen (mit dem Trinken von purem Wasser) zu mehr Energie und Wohlbefinden verhelfen wollen. Es liegt in Ihren Händen. Quelle:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaffee-ungesund.html#ixzz39amMHhRB>

KAFFEE kann Wassertrinken nicht ersetzen.

Koffein hat sogar eine harntreibende Wirkung. Es führt zur Ausscheidung von mehr Wasser als in einer Tasse Kaffee an Wasser ist, die man zu sich genommen hat, oder in einem Glas Limonade enthalten ist. **Koffein ist eine giftige Chemikalie**, die von der Koffeinproduzierenden Pflanze benutzt wird, um ihre Art zu verteidigen. Es hemmt die Aktivität des Enzyms Phosphodiesterase, welches zum Erinnerungsvermögen beiträgt.

Wenn nun Fressfeinde die koffeinhaltigen Teeblätter oder Kaffeebohnen fressen, verlieren sie ihre Merkfähigkeit und damit die Wachsamkeit, sich bei Gefahr zu tarnen und rasch zu reagieren, wodurch sie für ihre eigenen Fressfeinde zur leichten Beute werden. Und wir nehmen Kaffeebohnen, kochen sie, konzentrieren den Wirkstoff und trinken ihn wegen des Aromas und der Bitterstoffe und weil er uns sofort eine Art Auftrieb gibt. Wir trinken Kaffee und schwarzen oder grünen Tee (coffeinhaltig ist auch Matete) statt Wasser und erschaffen uns durch diese Lebensgewohnheit selbst das Problem.

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ (*"Water and Salt. Your Healers From Within"* 2003) ISBN: 978-3935767255

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004.

Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB (*"Your Body's Many Cries"*) ISBN: 978-3924077839

Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Krebs, Depression..." (*Obesity, cancer, depression*) ISBN: 978-3935767590 **Fruchtzucker** schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

<https://www.bwt-perlwasser.com/> Kalkfreies Wasser

Elektronisches Hochfrequenz Induktionssystem schützt zuverlässig und wirksam vor Kalkablagerungen und Korrosion <http://www.hydroflow.de/entkalkungsanlage?qclid=CMTa9Y6pxNMCFRGdGwod7pcE2A>

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Wilson und Hickisch "Grundlos erschöpft? Nebennieren-Insuffizienz - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts" 480 Seiten; Goldmann Verlag: 2011; ISBN: 978-3442219469
Kaffee führt zu Nebennieren-Erschöpfung.

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung der letzten Jahrzehnte)

Mikrowelle ruiniert Wasser: http://josef-stocker.de/mikrowelle_schaedlich.pdf

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Stress als Hauptursache der Krankheiten: http://josef-stocker.de/stress_die_hauptursache.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Kaffee meiden, es ist eine schädliche Droge: http://josef-stocker.de/kaffee_ungesund.pdf