



**Kaffee**  
**Genußmittel, Heilmittel & Homöopathikum**

**Ein Gemeinschaftsprojekt von**  
**NATURA NATURANS**, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle  
Abendländische Medizin ([www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)) & **FAKOM**,  
Fachgesellschaft für Komplex-Homöopathie ([www.fakom.de](http://www.fakom.de))

**NATURA NATURANS**  
AG für Traditionelle  
Abendländische Medizin  
  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)

1


**Kaffeebaum (Coffea sp.; Rötegewächse)**


**Kaffeekonsum**  
Schätzungen gehen extrem auseinander und reichen von **166 Liter Kaffee jährlich** pro Kopf bis hin zu **durchschnittlich vier Tassen täglich** (bei einer Tasse à 150 ml wären das 4 x 0,15 Liter x 365 Tage = 219 Liter jährlich).

Inhaltsstoffe von Kaffeebohnen:  
Neben dem wirksamkeitsbestimmenden **Alkaloid Coffein** enthalten Kaffeebohnen zahlreiche weitere Inhaltsstoffe, z. B. Magnesium, Kalium, Polyphenole, je nach Röstung und Zubereitung bis zu **700 Aromastoffe** und auch mehr oder weniger Säuren (z. B. Chlorogensäure) und Bitterstoffe

**Filterkaffee enthält am wenigsten schädliche Diterpene** (Erhöhung der Blutfette).

(vgl. Sticher O., Heilmann J., Zündorf I.: Pharmakognosie Phytopharmazie; Wissenschaftl. Verlagsges. mbH Stuttgart 2015)



**NATURA NATURANS**  
AG für Traditionelle  
Abendländische Medizin  
  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)

2

### Coffein

- ... überwindet die Blut-Hirn-Schranke
- ... hebt die Stimmung
- ... fördert die Aufmerksamkeit und steigert die Konzentration
- ... aktiviert den Stoffwechsel & steigert z. B. die Lipolyse
- ... regt Magensekretion & Darmperistaltik an
- ... aktiviert die Nebennieren & hebt den Blutdruck
- ... steigert Nierendurchblutung & glomeruläre Filtration
- ... bewirkt vorübergehende Leistungssteigerung
- ... steigert die Reflexerregbarkeit
- ... hat eine Halbwertszeit von 3 - 4 Stunden
- ... erregt das Herz & wirkt pos. inotrop, dromotrop & bathmotrop
- ... verstärkt die Wirkung von Schmerzmitteln und Antidepressiva

**„Die Gedankentätigkeit ist überlebendig angeregt und flüssig, die Auffassungsgabe gesteigert, dabei ist die Stimmung euphorisch heiter.“** (Julius Mezger Bd. 1 S. 520)

**„Bei akuter Vergiftung verursacht Coffein rauschartige Erregungszustände mit Ohrensausen, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Muskelsteifigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe, Gedankenverwirrung, Delirien, Krämpfe, Brechneigung, Durchfälle, starken Harn-drang, bei chronischer Vergiftung Neurasthenie, Muskelschwäche, Palpitationen, Obstipation, venöse Plethora, Hämorrhoiden, nervöse Dyspepsie, Kardialgie und Akne rosacea.“** (Madaus 5 / 1037)



3

### Wie viel Kaffee ist gesund?

Eine Tasse Kaffee enthält zirka 50 bis 100 mg Coffein.  
Ein Espresso enthält zirka 30 mg Coffein.

**Mittlere Dosen:** 80 – 250 mg; hier überwiegen positive Effekte wie etwa die Leistungssteigerung (vgl. D. Frohne: Heilpflanzenlexikon, 8. Aufl., Wissenschaftl. Verlagsges. mbH Stuttgart 2006)

**Therapeutische Dosen:** 200 bis 600 mg Coffein pro Tag wirken erregend auf das zentrale Nervensystem, verbessern die motorische Leistungsfähigkeit und verstärken die Wirkung von Schmerzmitteln um Faktor 1,4 (vgl. D. Frohne S. 157/158)

**Tödliche Dosis:** 5 bis 30 Gramm Coffein.

#### Vorsicht ist geboten bei

- Tachykarden Herzrhythmusstörungen & bei Bluthochdruck
- Magen- oder Dünndarmgeschwür; Gastritis & Reizmagen
- Bestimmte psychiatrischen Erkrankungen, z. B. Angsterkrankungen, Manien oder agitierte Psychosen
- Erregungszustände & Schlafstörungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Gallensteinleiden, Gallenblasenentzündung, Leberzirrhose

**Bereits mittlere Dosen können viele Beschwerden verstärken, z. B. Herzklopfen, Pulsunregelmäßigkeiten, Schlafstörungen, ...**



4



### Kaffee in der Frauenheilkunde

#### Geburterleichterung & Dammschnittprophylaxe:

Das Bestreichen oder Betupfen des Dammbereichs mit heißem Kaffee steigert die Durchblutung und die Dehnbarkeit der Gewebe.



### Wann ist Kaffee in der Frauenheilkunde kontraindiziert?

„**Coffein wirkt in vitro gentoxisch und mutagen, stellt aber in Form des üblichen Kaffee- und Tee-Genusses keinen Risikofaktor für den Menschen dar.**“ (Wagner, Vollmar, Bechthold: Pharmazeutische Biologie 2, 7. Aufl., 2007: 163)

- Bei nervösen Erregungszuständen und Schlafstörungen.
- Bei Wechseljahresbeschwerden (Wallungen, Schweiß, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen).
- In der Schwangerschaft sollte Kaffee nur in Maßen genossen werden! 100 bis 200 mg Coffein gelten als unbedenklich (vgl. Nieber 2017).



5

### Ist Kaffee ein Heilmittel?

(vgl. Gerhard Madaus: Lehrbuch der biologischen Heilmittel 1032-1040)

„**Die ungerösteten Kaffeebohnen können wegen ihrer detoxinierenden Ballaststoffe zur Entgiftung von Patienten verordnet werden, die durch längeren Kaffeegenuß nervös und schlaflos geworden sind.**“ (Gerhard Madaus: Bd. 5 S. 1039)

Ein Dekokt aus rohen Kaffeebohnen wurde bei Keuchhusten und Durchfällen eingesetzt.

Kaffee wurde einst sogar als **Chininersatz bei Wechselfieber** verwendet: „**Auch Delioux wandte ein Dekokt von ungeröstetem Kaffee (30 – 40 g Bohnen auf 1/3 l eingekocht) mit Zitronensaft erfolgreich gegen Wechselfieber an.**“ (G. Madaus: Lehrbuch d. Biol. Heilmittel, Bd. 5 S. 1034)

Kaffee wurde bereits von Samuel Hahnemann als **Antidot** bei verschiedenen Vergiftungen empfohlen: „**Er (der Kaffeeaufguß) ist das wirksamste und beste Gegengift aller narkotischen Pflanzen.**“ (S. Hahnemann: Apotheker-Lexikon Bd. 1 S. 59; Haug Verlag, Reprint der Ausgabe Leipzig 1793).

Kaffee bewährt sich bis heute als **Gegenmittel von Betäubungsmitteln**, z. B. nach einer zahnärztlichen Behandlung läßt die Wirkung der Betäubung durch einen starken Kaffee/Espresso rascher nach. Auch die ermüdende Wirkung von **Antihistaminika** wird durch Kaffee antiodotiert.

#### Praxistipp

- Bei Magenbeschwerden oder Schlafstörungen der Kaffeetrinker kann man als Gegenmittel das Homöopathikum Nux vomica versuchen, z. B. Nux vomica D6 oder C30.



6

### Kaffee in der Veterinärmedizin

**„In der Veterinärmedizin bezeichnet Wolter Coffea tosta D1 als das Umschaltungsmittel gegen Viruserkrankungen.“** (J. Mezger: Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre Bd. 1 S. 520)

**Bei allen Tierarten kommt es nach D1 oral oder subkutan innerhalb 24 Stunden nach einmaliger Gabe zu einer entscheidenden Umschaltung des Krankheitsgeschehens.** (Leeser: Lehrbuch der Homöopathie; Bd. II Pflanzliche Arzneistoffe; zitiert nach Julius Mezger)

#### Praxistipp:

Kalter Kaffee kann beispielsweise nach Sedierung durch den Pferdearzt als Kreislauf-tonikum oral verabreicht werden.



7

### Kaffee contra Kopfschmerz und Migräne

**„Der Kaffee erregt in großen Gaben Kopfschmerzen, und Kopfschmerzen stillt er daher in mäßiger Gabe, wenn sie nicht von Magenverderbnis oder Säure herrühren.“** (Samuel Hahnemann zitiert nach Gerhard Madaus)

Koffein hemmt nachweislich die Prostaglandinsynthese ähnlich wie Acetylsalicylsäure (ASS), wirkt entzündungswidrig, verstärkt die Wirkung von Schmerzmitteln und vermindert den zerebralen Blutfluss ... **„Die Daten bestätigen die in der Volksmedizin bekannte Wirkung von Koffein bei Kopfschmerzen.“** (K. Nieber Z. f. Phytotherapie 2017)

#### Erste Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne

- **Schulmedizinisch:** Schmerzmittel zusammen mit Espresso einnehmen oder koffeinhaltige Schmerzmittel wählen.
- **Volksmedizinisch:** Kaffee mit frischem Bio-Zitronensaft



8



### Kaffeekohle – darmgiftbindend & tonisierend

#### Praxistipp

#### Myrrhinil Intest von Repha

ist eine Arzneikombi bestehend aus Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle, die sich bewährt hat

- bei Reisedurchfällen
- bei Reizdarm mit Durchfallneigung
- zur einleitenden Darmpilzbehandlung
- zur Stärkung der Barrierefunktion der Darmschleimhaut bei Leaky Gut oder im Rahmen von Entgiftungskuren.



Bewährte Dosierung: 3 – 5 x tgl. 4 – 5 Tabletten bei Bedarf oder kurmäßig zirka sechs Wochen lang.



9

#### Weiterführende Literatur

- Frohne, D.: Heilpflanzenlexikon; Wissenschaftl. Verlagsges. mbH Stuttgart 2006
- Herdegen, T.: Coffein: Vom Psychostimulans zum Co-Analgetikum; Pharmakon 2017, 5: 50-60
- Madaus, G.: Lehrbuch der Biologischen Heilmittel; Medimed Verlag
- Mezger J.: Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre; Haug Verlag Stuttgart 2005
- Nieber, K.: Schwarz und stark. Wie Kaffee die Gesundheit fördert. Hirzel Verlag Stuttgart 2013
- Nieber, K.: Koffein und Schmerz; Zeitschrift für Phytotherapie 2/2017; 38: 59-64
- Sticher O., Heilmann J., Zündorf I.: Pharmakognosie Phytopharmazie; Wissenschaftl. Verlagsges. mbH Stuttgart 2015
- Wagner H., Vollmar A., Bechthold A.: Pharmazeutische Biologie 2; Wissenschaftl. Verlagsges. mbH Stuttgart 2007
- Williamson E., Driver S., Baxter K.: Stockley's Phytopharmaka Interaktionen – Wechselwirkungen pflanzlicher Arzneimittel; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2018

#### Einige weitere Quellen:

[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)  
[www.deutsche-apotheker-zeitung.de](http://www.deutsche-apotheker-zeitung.de)  
[www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)  
[www.coffeeness.de](http://www.coffeeness.de)  
[www.coffeefriend.de](http://www.coffeefriend.de)  
[www.kaffeelust.de](http://www.kaffeelust.de)  
[www.aok.de](http://www.aok.de)  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)



10

*Vielen Dank  
fürs Zuhören!*



Bitte besucht uns im Internet  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)  
und auf unserem YouTube-Kanal  
**Campus Natura Naturans!**

