

# Grüner Kaffee

Dr. med. Heinz Lüscher

## Kaffeeanbau

Das Genussmittel Kaffee wird heute weltweit angebaut. Weitaus am meisten in Brasilien, aber auch in andern Ländern Südamerikas, in West- und Zentralafrika und Asien. Neuere Studien haben gezeigt, dass Kaffee durchaus ein gesundes Getränk ist, abgesehen von den Nebenwirkungen des Koffeins, aber es ist sicher kein Heilmittel.



## Grüne Bohnen

Werden die am Kaffeebaum wachsenden grünen Bohnen nicht geröstet, was für die Kaffee-Herstellung notwendig ist, haben sie eine deutlich andere Wirkung. Der Extrakt, um den es hier geht, wird aus grünen reifen Kaffeebohnen gewonnen.

## Sozialproblem Übergewicht

Weltweit sind geschätzte 2 Milliarden Menschen übergewichtig, also rund ein Viertel der Bevölkerung. Die arme Bevölkerungsschicht ist wegen schlechter Ernährung viel mehr davon betroffen als jene, die sich gesunde Nahrung leisten kann. 2012 galten in der Schweiz 41,2 % aller Einwohner als übergewichtig; das heisst sie haben einen Body-Mass-Index BMI von mehr als 25. Bei einem BMI von  $> 30$  spricht man von Fettleibigkeit, was bei ca. 20 % der Fall ist. Leider sind bei uns schon 20 % aller Kinder übergewichtig und 5 % fettsüchtig. Allein die Kosten aller Folgekrankheiten von Übergewicht betragen in der Schweiz über 6 Milliarden Franken. Die häufigsten Folgekrankheiten von Übergewicht sind Diabetes Typ II, hohes Cholesterin und hoher Blutdruck, was zu weiteren Folgekrankheiten wie Herzprobleme und Schlaganfall führt. Der psychische Druck und dumme Sprüche der Mitmenschen tragen weiter zum Leiden bei.

## Jojo-Effekt

Angepriesen werden Dutzende von Methoden, um sicher abzunehmen. Bei fast allen kommt es zu Beginn tatsächlich zu einer gewissen Gewichtsreduktion, zuletzt aber sind die Patienten oft noch schwerer als vor der „Behandlung“. Soweit heute bekannt ist, halten Gewichtsreduktionen mit grünen Kaffeebohnen langfristig an.



## Grüne Kaffeebohnen reduzieren das Gewicht

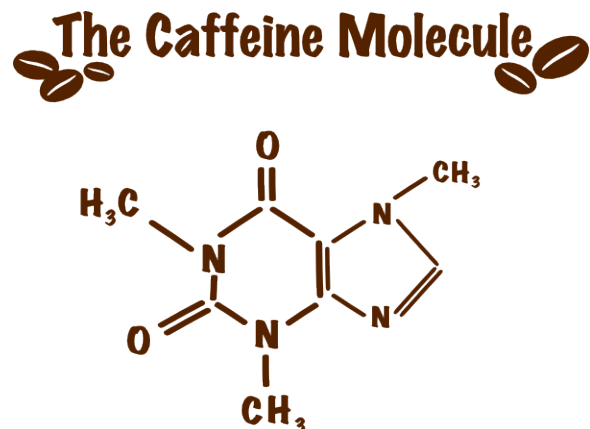
In einer randomisierten, placebo-kontrollierten Doppelblindstudie (Kriterien, die an eine Studie gestellt werden) konnte nachgewiesen werden, dass der Extrakt von grünen Kaffeebohnen bei einer Langzeitanwendung von 22 Wochen das Gewicht durchschnittlich um 7,7 kg gesenkt hatte, ohne dass die Teilnehmer ihre Ernährungsgewohnheiten oder die sportliche Tätigkeit verändern mussten. Der einzige Nachteil dieser Studie ist die geringe Zahl von nur 22 Probanden. Trotzdem lässt sich das Ergebnis nicht wegdiskutieren, weil es durch weitere Studien bestätigt worden ist. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19807164>)

## Die Inhaltsstoffe der grünen Kaffeebohnen

- Koffein
- Chlorogensäuren
- 15 Aminosäuren
- Lipide
- Kohlenhydrate
- Ganzer Vitamin B-Komplex und Vitamin C
- Mineralien
- Enzyme

### Koffein

Kaffee ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Koffein. Die Nebenwirkungen davon können Schlafstörungen, Nervosität oder erhöhter Blutdruck sein. Eine Tasse Kaffee enthält ungefähr 100 mg Koffein, während eine Kapsel mit 200 mg Extrakt der grünen Kaffeebohnen nur 8 mg Koffein enthält. Es sind darum praktisch keine Koffein-Nebenwirkungen zu erwarten. Es gibt zudem auch grüner Kaffeeextrakt aus der Bohnensorte Robusta Canephora Pierre, welche koffeinfrei ist. Diese eignet sich für Menschen die sensibel auf Koffein reagieren.



### Chlorogensäure

Chlorogensäure hat nachgewiesenermassen gewichtsreduzierende Eigenschaften. Diese Säure kommt auch in vielen andern Pflanzen vor, z.B. Blaubeeren, Kiwi, Pflaumen, Kirschen, Äpfel, auch in Echinacea und Johanniskraut. Der Anteil an Chlorogensäure in diesen Pflanzen beträgt 0,5 bis 2 %. In den grünen Kaffeebohnen beträgt der Anteil an Chlorogensäure jedoch 4-14 %.

## Die Wirkungen von Chlorogensäure

Die Wirkungsweise, warum grüne Kaffeebohnen das Gewicht reduzieren, ist weitgehend geklärt.

1. Chlorogensäure hemmt die Aufnahme von Glucose im Darm
2. Chlorogensäure hemmt das Enzym Glucose-6-Phosphatase, was zu vermehrtem Abbau der Glycogenspeicher in Leber und Muskeln führt (Studie: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20302380](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20302380) )
3. Chlorogensäure hemmt das Enzym Amylase, die Stärke in der Nahrung kann dann nicht in Glucose aufgespalten werden. (Studie: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19807164](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19807164))

Insgesamt steigt also der Blutzuckerspiegel nach dem Essen weniger an, wodurch eine geringere Fettbildung resultiert. Daneben erhöht Chlorogensäure auch die mitochondriale Energie, verbessert die Fettverbrennung, erhöht den Serotoninspiegel, senkt leicht den Blutdruck und scheint die Alzheimer Demenz zu bremsen.

Die nachgewiesene Bioverfügbarkeit (wieviel Wirkstoff ins Blut gelangt) von Chlorogensäure beträgt ca. einen Drittel. Als Nebenwirkung von Chlorogensäure kann sich der Homocysteinspiegel erhöhen.

## Behandlung von Übergewicht

Wenn man abnehmen möchte, sollte man nicht zu einer Radikalkur greifen und gänzlich fasten. Der Körper stellt dann nämlich auf ein Notprogramm um und verhindert den Fettabbau. Es wird nur Wasser ausgeschieden und Muskulatur abgebaut. Idealerweise reduziert man die Kalorienzufuhr nur um 10 %, wobei die Kohlenhydrate nur am Morgen und Mittag eingenommen werden sollten. Kohlenhydrate am Abend erhöhen den Insulinspiegel



während der ganzen Nacht, was den Fettabbau blockiert. Bewegung und Sport sind wichtig, tragen aber letztlich nur wenig zur Gewichtsreduktion bei. Meine grundlegende Empfehlung: die Portion der Beilagen (Teigwaren, Kartoffeln, Brot, Reis) halbieren und die Portion Gemüse verdoppeln. Wenn möglich auf Süßigkeiten und Süssgetränke ganz verzichten. Salat immer zuerst essen, damit wird schon ein erstes Sättigungsgefühl erreicht, und man isst automatisch etwas weniger.

## Hormone und Nahrungsergänzungen

Wer trotz all dieser Massnahmen kein Gramm verliert, sollte sein Progesteron im Speichel messen lassen, weil ein Mangel am Hormon Progesteron ebenfalls den Fettabbau verhindert. Zuletzt kann man noch fettverbrennende Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, z.B. Coffea Vida, das die beiden Fettverbrenner Chlorogensäure und L-Carinitin enthält. Die Dosierung beträgt 2 Kapseln pro Tag, morgens und abends 30 Minuten vor dem Essen.