

# Leipziger Tageblatt

und  
Anzeiger.

Amtsblatt des Königl. Bezirksgerichts und des Rathes der Stadt Leipzig.

N<sup>o</sup> 66.

Dienstag den 6. März.

1860.

## Ist Kaffee als Morgentrank nützlich oder schädlich?

(Schluß.)

Die emphysematischen Stoffe haben nämlich die Eigenthümlichkeit, gewisse chemische Zersetzungsprocesse, welche an organischen Stoffen vor sich gehen, zu unterbrechen, oder doch zu hemmen. Deshalb, sagt Liebig, hat das Kaffeegetränk unmittelbar nach dem Essen verschiedene Wirkung, je nach dem Grade der Magenthätigkeit. „Personen mit empfindlichen Verdauungswerkzeugen werden mit einiger Aufmerksamkeit leicht gewahren, daß eine Tasse starken Kaffees nach Tisch die Verdauung augenblicklich aufhebt“; erst wenn der Kaffee durch Aufsaugung wiederum aus den Magen entfernt ist, tritt Erleichterung ein. Wer also schwache oder doch empfindliche Verdauungswerkzeuge hat, dem wird der Genuß des Kaffees unmittelbar nach dem Essen nicht angenehm sein. Anders verhält es sich dagegen bei starker und kräftiger Verdauung; hier wird diese Wirkung nicht wahrgenommen, und nach einer sehr reichlichen Mahlzeit, bei welcher durch Wein und Gewürze die Thätigkeit des Magens zu einem ungewohnten Maße angepörrt worden ist, dient umgekehrt eine Tasse (starken schwarzen) Kaffees dazu, dem Magen durch vorübergehende Unterbrechung der Verdauung Erleichterung zu gewähren.

Zu dieser Wirkung der emphysematischen Stoffe gesellt sich noch die der Kaffeegebersäure, welche in ähnlicher Weise die Verdauung unterbricht, und die im Verein mit der im Kaffee enthaltenen Citronensäure und der den Bohnen ihre grünliche Färbung ertheilenden kleinen Menge Viridin säuerlichen Geschmack giebt, wenn nicht durch zweckmäßige Bereitung vorgebeugt worden ist.

Die drei Wirkungen des Kaffees, welche wir bisher kennen gelernt haben, beweisen bereits, daß derselbe mit Fug und Recht als passendes Frühgetränk sich eingebürgert hat. Indem er 1) eine allgemeine angenehme Erregung bewirkt, und 2) das Gefühl der Nüchternheit durch scheinbare Sättigung verdrängt, befähigt er uns gleich vom frühen Morgen an, in unserm Berufe thätig zu sein und zeitig das Tagewerk mit jener Anspannung der geistigen Kräfte zu beginnen, welche beim gegenwärtigen Culturzustande in jedem Berufe ungleich mehr gefordert werden, als in frühern Jahrhunderten. Wir wollen hier nicht untersuchen, ob die Einführung des Kaffees als Morgentränk mit größerem Rechte als eine Ursache, oder als eine Folge des gegenwärtigen Civilisationszustandes angesehen werden könne; vom diätetischen Standpunkte aus ist es wichtiger, daß der Kaffee 3) die im Magen vor sich gehenden chemischen Zersetzungen beschränkt. Die sitzende Lebensweise der Städter, — die nicht völlig genügende Ernährung des bei weitem größten Theiles der städtischen Bevölkerung, — die unpassende Vorliebe vieler Personen für schwer verdauliche Stoffe, für heiße Speisen und Getränke, — und die eben so ungerechtfertigte Abneigung vor kräftig nährenden Kost, vor Gewürzen und vor gebührend gesalzenen Speisen — haben im Verein nachtheilige Einflüsse auf die Verdauungsorgane geäußert. Man wird wohl nicht irren, wenn man jenen Zustand, den die älteren Aerzte als „Verschleimung des Magens“ bezeichneten (und dessen genauere Charakterisirung wir am vorliegenden Orte absichtlich unterlassen wollen), bei einem sehr großen Theile der städtischen Bevölkerung sich findet. Nun ist aber bekannt, daß der im Magen befindliche Schleim nicht unverändert in demselben verharrt, sondern der sauren Gährung anheimfällt, und indem der Kaffee am Morgen diese Gährung unterbricht, dagegen die Bewegungen des Darmes und des Magens vermehrt, die Ausleerungen beschleunigt, bildet er auf solche Weise ein vortreffliches Gegenmittel gegen die erwähnten Wirkungen unpassender Lebensweise und ist durch die von ihm gewährte Ausgleichung ein Erhalter der Gesundheit.

Aber dies würde das Lob des Kaffees als Morgentränk noch

nicht zu rechtfertigen vermögen, wenn nicht eine vierte Wirkung hinzutrate, welche die wichtigste und lobenswertheste von allen ist; diese besteht darin, daß der Kaffeeaufguß durch vermehrte Herzthätigkeit den Umlauf des Blutes beschleunigt, aber gleichzeitig durch die chemische Wirkung seiner in die Blutmenge aufgenommenen Bestandtheile den Stoffwechsel verlangsamt. Die in unserm Organismus zu der Ernährung nicht verbrauchten Stoffe werden in den verschiedenen Ausscheidungen entfernt. Obgleich nun Kaffee, wie bekannt, die Ausscheidung des Schweißes, des Harnes und die Ausleerung des Darminhaltes beschleunigt, so fand doch der früher genannte Beobachter, daß bei Einnahme gleicher Mengen Nahrungsstoffe und bei gleicher Lebensweise und Anstrengung bei denselben Personen: die Ausgabe der durch den Harn ausgeschiedenen festen Bestandtheile von auffallend geringerer Menge war, wenn sie Kaffee tranken, — und wiederum beträchtlich vermehrt wurde, wenn sie sich das Getränk versagten. Unter gleichen Bedingungen verliert also der Organismus mehr feste Stoffe, wenn kein Kaffee getrunken wird, als wenn Kaffee das tägliche Getränk bildet. Kaffee bewirkt also dem Körper eine Ersparniß an Nährstoffen; diese bleiben aber nicht unverwendet oder unthätig in unserm Innern, sondern werden nach Maßgabe des Bedürfnisses verbraucht. Man erkennt hieraus, daß v. Vibron die Berechtigung zu seinem Ausspruche hat: „Man bedarf weniger Nahrung, wenn man Kaffee genießt, als ohne denselben und hat dennoch gleiche Kraft und Arbeitslust.“ — Um sich diese wunderbare und erfreuliche Wirkung des Kaffees deutlich zu machen, möge man sich vorstellen, daß der Kaffee unserm Organismus gestattet, die genossenen Nahrungsmittel vollständiger auszunutzen, als ohne seinen Genuß der Fall gewesen sein würde.

Für unsere gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnisse ist dies ein Segen. Etwa acht Zehnthelle der Bevölkerung Mitteldeutschlands befinden sich im Zustande karger oder ungenügender Ernährung, weil sie entweder zu wenig oder eine unrichtig zusammengesetzte Nahrung genießen, während Beruf und Anforderungen des Lebens ihnen doch dieselben Anstrengungen zumuthen, als ob sie reichliche und gut gemischte Kost zu sich nähmen. Mit richtigem Instincte haben diese sich den Kaffee als Nationalgetränk erwählt. Ohne denselben würde die schon jetzt in wahrhaft erschreckender Weise verbreitete „Blutarmuth“ noch ungleich verderblicheren Einfluß gewonnen haben. Gerade bei der arbeitslustigen, industriellen Bevölkerung (wie z. B. in Sachsen) finden wir den Kaffee als Lieblingsgetränk des Volkes und es ist nicht zu läugnen, daß derselbe vor Bier und Branntwein seine großen Vorzüge hat, wie ein Vergleich der geistigen Regsamkeit und der Intelligenz der Bewohner solcher Gegenden, in denen diese beiden Getränke vorzugsweise die Lieblinge des Volkes sind, gegenüber der Bewohner eines Kaffeelandes Jedem sofort ergeben wird. Ähnliche Beobachtungen machte Gasparin in Frankreich, obwohl von anderem Gesichtspunkte ausgehend. Er behauptet, daß die Bergleute zu Charleroi die schwere Aufgabe gelöst hätten, mit einer Nahrung, welche in ihren Nährstoffen nur die Hälfte des Nahrungswerthes besäße, als die Bewohner des übrigen Europa in ihrer Mehrzahl genießen, dennoch sich gesund zu ernähren und die Stärke ihrer Muskeln zu erhalten. Dies bewirkten sie mit Hülfe den Kaffees. „Als Frühstück trinken sie  $\frac{1}{2}$  Litre (= 1 Pfund) Kaffeeaufguß und essen dabei Weißbrod und Butter; wenn sie zur Grube anfahren, so nehmen sie außer ihrem Butterbrod 1 Litre (= 2 Pfund) dünnen Kaffee in einer Blechflasche mit, und kehren sie am Abend in ihre Wohnung zurück, so erwartet sie zu Hause eine Mahlzeit aus gesottenen Kartoffeln mit Gemüse, so wie abermals Butterbrod und Kaffee.“ (Zeitschrift „Kosmos“ 1857, 2.) Berechnet man die Nährstoffe ihrer Nahrungsmittel, so erkennt man, daß nach den feststehenden Erfahrungssätzen über die Nährbedürfnisse des Menschen die gesammte Menge dieser Stoffe nicht hinreichen würde, ihnen genügendes Nährmaterial für die Bedürfnisse des Organismus zu liefern; und wenn sie dennoch trotz der