

Anregender Genuss ohne Kaffee



.....

Sie sind eigentlich ein gesundheitsbewusster Mensch, aber bei Kaffee ... nun, da machen Sie öfter eine Ausnahme? Haben Sie vielleicht schon vergeblich versucht, von diesem aufmunternden Heißgetränk loszukommen, oder sind ihm regelrecht verfallen? Die Heilpraktikerin Martina Grünenwald (www.martina-gruenenwald.de) verrät, wie sie selbst vom Bohnenkaffee losgekommen ist.

.....

Die Tasse Kaffee schmeckt einfach so gut, sie verbindet in Gesellschaft, regt den Kreislauf an, macht Müde und Matte munter und tröstet mitunter bei Kummer. Und deshalb lieben so viele dieses legale Aufputzmittel, obwohl man in Gesundheitskreisen oft genug hörte, dass es mit einem ganzen Arm voll gesundheitlicher Nachteile um die Ecke kommt. Ich selbst habe viele Male versucht, ohne Kaffee auszukommen. Doch hing einfach so viel von diesem schwarzen Gebräu ab, dass ich immer wieder rückfällig wurde. Dennoch spürte ich, dass Kaffee nicht gut für mich war und ich suchte nach einem Weg, um von dieser milden Droge weg zu kommen. Endlich habe ich eine wirksame Methode gefunden, die mir die gleiche wohltuende Anregung und dasselbe Glücksgefühl schenkt, und gleichzeitig keine gesundheitlichen Nachteile mit sich bringt.

Die Regelmäßigkeit der Sucht

Genau wie bei vielen anderen abhängig machenden Konsumgütern gilt auch bei Kaffee: „Nicht die Menge an Kaffee macht süchtig, sondern die Regelmäßigkeit.“ Auch das einzige Tässchen Kaffee am Sonntagnachmittag ist eine Regelmäßigkeit. Man merkt erst, wie süchtig man danach ist, wenn man diese Gewohnheit einmal brechen will. Egal, ob die Tasse Kaffee der Kick zum Munterwerden, oder das trendige Getränk zum Wohlfühlen ist – ihn einfach wegzulassen, fällt den meisten schwer – vor allem dann, wenn der Kaffee bereits zum täglichen und/oder literweisen Begleiter geworden ist, zur Routine bei der Arbeit, zum Kompagnon der Zigarette oder des Kuchens, und so weiter. Wenn man etwas als nicht gesund erkannt hat und es weglassen möchte, gelingt dies am Leichtesten, wenn man anfangs dafür einen funktionierenden Ersatz hat. Ich kann Ihnen die freudige Mitteilung machen: Ich habe einen würdigen Ersatz gefunden: Den veganen, fast rohen „Cappuccino ohne Kaffee und ohne Milch“, der schmeckt wie Cappuccino, wirkt wie Cappuccino, befriedigt wie Cappuccino, gesellschaftstauglich ist wie Kaffee, der einem das schöne Kaffee-Gefühl bereitet, aber kein Kaffee und

dabei noch gesund ist. Der Inhaltsstoff, der die körperliche und seelische Wirkung bringt, und mit dem man von der Kaffeesucht loskommen kann, heißt Guarana.

Guarana - Koffein ohne Reizstoffe

Guarana ist eine koffeinhaltige Pflanze aus den tropischen Regenwäldern Südamerikas. Sie enthält Saponine (öl- und fett-haltige Pflanzenstoffe) und ca. vier bis fünf Prozent Guarinin. Dieses natürliche, reine Koffein ist frei von Reizstoffen und an Ballaststoffe und Rohfasern gebunden. Es macht nicht körperlich abhängig wie Kaffee. Es führt auch nicht zu einer reaktiven Müdigkeit einige Stunden nach dem Konsum, so wie es beim Kaffee der Fall ist. Wichtig beim Einkauf ist es, dass Guarana Bio-Qualität aufweist und nach alter Tradition gerettet und verarbeitet wurde. Das heißt, dass es nicht mit den Schalen der Fruchtkapsel gestreckt wird, sondern nur aus der Frucht besteht. Guarana wird zu einem braunen Pulver vermahlen,



das kakaoähnlich und leicht nussig schmeckt. Man kann es in Getränke oder ins Essen, wie z. B. in Müslis, Smoothies, Mixgetränke etc. streuen oder, in etwas Wasser oder Saft eingerührt, einnehmen.

Langfristiger Muntermacher

Für einen „Power-Kick“ kann man je nach körperlicher Verfassung und Gewöhnung an Koffein $\frac{1}{4}$ bis $\frac{3}{4}$ Teelöffel pro Einnahme verwenden. Aber Vorsicht! Fangen Sie lieber mit einer kleinen Menge an, um erst die Wir-

DEINE
Gesundheit
natürliche & effektive Heilmethoden

kung auszutesten bzw. kennenzulernen. Jedoch darf dann unter keinen Umständen gleichzeitig noch Kaffee getrunken werden, sonst verstärkt sich die Koffein-Wirkung, und es kann zu einem „Herzkasper“ (Herzrasen, das bei übermäßigem Kaffeekonsum auch auftreten kann) kommen. Um seine persönliche Dosis herauszufinden, kann man mit einer Messerspitze Guarana be-



ginnen und dann ggf. nach Bedarf steigern. Wichtig ist, dass man Guarana nicht zu spät am Tag einnimmt, denn die wachmachende Wirkung hält sechs bis zwölf Stunden oder

auch länger an, während sie bei Kaffee nur kurz aufputscht und man sich danach erst recht müde fühlt. Während Kaffee eine „kalte“ Wachheit bringt, den Körper übersäuert und entmineralisiert, den Magen durch seine Stoffe reizen kann, und durch den Suchteffekt in Wirklichkeit den Körper immer energieloser machen kann, wirkt Guarana ohne Reizstoffe, wird also vom Magen her von vielen Menschen gut vertragen. Anders als das Koffein des Kaffees wird Guarana-Koffein nur langsam, nach und nach freigesetzt, daher auch seine bis zu zwölf Stunden andauernde Wirkung. Auch fällt die Wirkung ganz langsam ab, ganz im Gegensatz zu Kaffee, dessen Wirkung schnell eintritt und rasch wieder abnimmt.

Genuss ohne Nebenwirkungen

Beim Genuss von Guarana zeigen sich die vom Kaffeetrinken bekannten „Nebenwirkungen“ wie Herzklopfen, Nervosität, Magen- und Darmprobleme, usw. gar nicht oder zumindest deutlich geringer. Guarana wirkt belebend und erfrischend, macht wach, weckt den Geist, fördert die Durchblutung, wirkt gegen Müdigkeit, Erschöpfung, wirkt sogar gegen Heißhunger, fördert die

Konzentration, hellt die Stimmung auf. Es wird sogar berichtet, dass es beim Zigarettenentzug hilft, da es im Gehirn angeblich jene Glückshormone freisetzt, die sonst beim Zigarettenrauchen und beim Kaffeetrinken (kurzfristig) entstehen. Von weiteren positiven Wirkungen des Nahrungsmittels wird bei Muskelverspannungen, Neuralgien (Nervenschmerzen) sowie Menstruationsbeschwerden berichtet. Es soll keine Anzeichen für schädliche Nebenwirkungen oder unerwünschte Wechselwirkungen mit anderen Naturheilstoffen oder Medikamenten geben. Scheinbar erzeugt Guarana keine Abhängigkeit, egal, ob man es gelegentlich oder über lange Zeiträume nimmt.

Bohnenkaffee adé

Wenn man sich vom Bohnenkaffee entwöhnen möchte, nimmt man seine persönliche Dosis zu der Zeit, wo man für gewöhnlich seine erste Tasse Kaffee am Tag trinkt. Nach ca. vier bis sechs Stunden kann man sozusagen zur Mittags- oder Nachmittagskaffeezeit, also statt der gewohnten Tasse Kaffee, eine weitere Portion einnehmen. Ich empfehle allerdings, Guarana nur bei Bedarf einzunehmen, nicht aufgrund einer Gewohnheit. Viele Menschen halten nichts von solchen natürlichen Hilfsmitteln. Die echte Vitalität und Wachheit und die Produktion wahrer Glückshormone sollte durch einen gesund ernährten, entsäuerten, ent-



gifteten Körper selbst wieder erlernt werden.

Doch bei vielen Menschen ist es so, dass ihr Körper, wenn sie einmal koffeinabhängig waren und die Ernährung nicht ausreichend Vitalstoffe bereitstellt, übergangsweise weiterhin eine Stütze für besseres Wohlbefinden benötigt. Nicht jeder kann aus reiner Willenskraft eine Ab-

Rezept Melasse-Cappuccino

Zutaten:

- 1 Teelöffel Zuckerrohr-Melasse
- 1 Esslöffel (EL) Mandelmus
- 1/8 l Wasser in gewünschter Temperatur
- die individuelle Menge Guarana-Pulver

Alle Zutaten in einem Standmixer oder Smoothie-Bereiter aufmischen, bis ein schaumiger Cappuccino entsteht. Das Mandelmus fungiert hierbei als Milchschaum. Das Rezept schmeckt natürlich auch ohne Guarana.



hängigkeit von Genussmitteln ohne Unterstützung beenden. In meinen Gesundheitswochen und Coachings zeige ich Menschen einen gangbaren Weg zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben und einer besseren Gesundheit. Ich bin nicht für die Holzhammer-Methode, wo man von heute auf morgen alles aufgeben muss. Ich hole die Menschen da ab, wo sie stehen, und zeige ihnen einen leichten und bequemen Weg, wie auch sie es schaffen, ihre angestrebte Gesundheitsstufe mit Freude und Genuss zu erreichen.

Vielleicht brauchen manche solche Hilfen nicht, aber denjenigen, die nicht auf den Geschmack und die Wirkung von Kaffee verzichten möchten oder können, bietet sich hiermit eine Alternative an.

Melasse-Cappuccino

Um sich nun vom Kaffee zu entwöhnen, füge man entsprechend dem Rezept auf S. 40 zuerst die für seinen persönlichen, kaffeeähnlichen Effekt erforderliche Menge an Guarana-Pulver in den „Cappuccino ohne Kaffee“. Dann reduziere man Schritt für Schritt die Guarana-Menge im Getränk, bis man das Getränk ohne Guarana genießt. Bei besonderem Bedarf kann man jederzeit wieder etwas Guarana-Pulver hinzugeben, ohne dass man dann aber das Koffein dauerhaft braucht. Ich selbst trinke nur noch dann eine Tasse, wenn ich mit meinen Gästen das Kaffeekränzchen-Ritual von früher genießen möchte. Dazu mache ich dann einen veganen Rohkost-Kuchen.

Lupinenkaffee – ganz ohne Koffein



Eine weitere Variation des Kaffees ohne Koffein erhält man durch Süßlupinen-Kaffee (erhältlich im Naturkostladen), der in gewohnter Weise wie Bohnenkaffee aufgebriht wird. Der Geschmack ist dem des Bohnenkaffees recht ähnlich. Das eiweißhaltige Samenkorn der Lupine findet seit geraumer Zeit verstärkter Einsatz bei der Herstellung von Lupinenbrot, als Ersatz für

Sojaprodukte (wird daher auch als „Soja des Nordens“ bezeichnet), in Nudeln und eben auch als alternative Kaffeebohne. Lupinenkaffee enthält kein Koffein und ist daher magenfreundlich. Seine Inhaltsstoffe sollen zudem den Stoffwechsel anregen.

Veganer Kaffeeweißer

Für eine roh-vegane Mandelmilch werden in einem Mini-Mixer zwei Esslöffel trockene Mandeln fein vermahlen. Diese werden mit $\frac{1}{8}$ l Wasser zu einem milchähnlichen Schaum vermixt. Den Schaum schöpft man ab und gibt ihn in den Kaffee. Mit Melasse oder Agavendicksaft gesüßt und mit dem Mandelschaum versetzt, ist dies auch ein leckerer Kaffeeersatz. Auch hier kann man eine Menge an Guarana hinzufügen, wenn man die anregende Wirkung benötigt.



Fazit

Wenn man diese Getränke eine Zeit lang so genossen hat, hat man sich an den etwas unterschiedlichen Geschmack gewöhnt und mag den richtigen Kaffee gar nicht mehr. So hat man einen gesundheitsverträglichen und wohltuenden Ersatz gefunden, bei dem man sein geliebtes Kaffee-Ritual auf bekömmliche Weise genießen kann.

DC

