

# Das Kaffee-Experiment

## The Coffee Experiment

### L'expérience café

---

#### Deutsch

Wenn Sie an verschiedenen gesundheitlichen Problemen leiden, deren Ursache sie nicht kennen, sollten Sie einmal jenes Experiment wagen, das auch ich unternommen habe: Ich habe zwei Monate lang auf das Trinken von Kaffee verzichtet.

Es gibt Menschen, die das Koffein oder andere Inhaltsstoffe (z. B. Röststoffe) des Kaffees nicht vertragen. Wer regelmäßig Kaffee trinkt (dabei genügen schon ein bis zwei Tassen am Tag), kann dadurch gesundheitliche Probleme bekommen. Bitte bedenken Sie hierbei, dass auch koffeinfreier Kaffee einen Restgehalt an Koffein enthält.

Nur durch zeitweiligen Verzicht auf Kaffee können Sie ermitteln, welche Beschwerden durch diesen verursacht wurden. Das kann zu erstaunlichen Erkenntnissen führen. In meinem persönlichen Fall waren es gleich mehrere interessante Erfahrungen:

Durch den Verzicht auf Kaffee haben sich folgende Symptome verbessert oder sind sogar ganz verschwunden:

Ich schwitze wesentlich weniger als früher

Meine Reizblase hat sich beruhigt

Ich habe weniger Migräne

Ich bin ruhiger und ausgeglichener (sogar Angststörungen können durch Kaffee-Verzicht verschwinden!)

Ich bin weniger gestresst

Meine Verdauung funktioniert besser

Ich habe seltener Leistungs-Tiefs während des Tages

Wenn auch Sie eine "Kaffee-Pause" (meint hier: eine Pause vom Kaffee!) einlegen wollen, sollten Sie mindestens eine Woche lang auf Kaffee verzichten, um Veränderungen oder Verbesserungen in Ihrer Gesundheit feststellen zu können. In den ersten drei Tagen der Abstinenz werden Sie möglicherweise eine Umstellung in Ihrem Körper spüren (je nachdem, wieviel Kaffee Sie normalerweise trinken). Es können sogar Entzugserscheinungen auftreten.

Kaffee hat Auswirkungen auf den Verdauungsapparat und kann über die Blutbahn auch den Kreislauf und das Gehirn beeinflussen. Magen, Niere, Nebennieren und Blase können besonders gereizt werden.

Grundsätzlich ist eine Reduktion des Kaffee-Genusses sinnvoll für Gesundheit und Wohlbefinden. Man muss nicht völlig auf ihn verzichten, aber wie in anderen Fällen gilt auch hier: das Maß ist entscheidend!

## **English**

If you are suffering from various health problems whose causes you don't know, you should dare the experiment that I have undertaken: I spent two months without drinking coffee.

There are people who cannot tolerate the caffeine or other ingredients (e.g. toasted aromas) of the coffee. If you regularly drink coffee (one or two cups a day are sufficient in this case), you can get health problems. Please keep in mind that even caffeine-free coffee contains a residual content of caffeine.

Only by temporarily dispensing with coffee you can determine which complaints were caused by it. This can lead to astonishing insights. In my personal case, there were several interesting experiences:

The following symptoms have improved or have even completely disappeared due to the absence of coffee:

I sweat much less than before

My irritable bladder has calmed down

I have less migraine

I am quieter and more balanced (even anxiety disorders can disappear by coffee-waiver!)

I'm less stressed

My digestion works better

I have rare energy slumps during the day

If you want to have a "coffee break" (here is meant: a pause from drinking coffee!), you should abstain from coffee for at least one week in order to recognize any changes or improvements in your health. During the first three days of abstinence, you may feel a change in your body (depending on how much coffee you normally drink). There may even be withdrawal symptoms.

Coffee has an effect on the digestive system and can also affect the circulatory system and the brain via the bloodstream. Stomach, kidney, adrenal glands and bladder can be particularly irritated.

Basically, a reduction of the coffee consumption is useful for health and well-being. You don't have to go without it completely, but as in other cases: the measure is decisive!

## **Français**

Si vous souffrez de divers problèmes de santé dont la cause est inconnue, vous devriez oser passer l'expérience que j'ai entreprise: je me suis abstenu de boire du café pendant deux mois.

Il y a des gens qui ne tolèrent pas la caféine ou d'autres ingrédients (p. ex., les substances torréfiées) du café. Si vous buvez régulièrement du café (une ou deux tasses par jour suffisent), vous pouvez avoir des problèmes de santé. N'oubliez pas que même le café sans caféine contient une teneur résiduelle en caféine.

Seulement par le renoncement temporaire sur le café, vous pouvez instruire quelles plaintes étaient causées par celui-ci. Cela peut conduire à des conclusions étonnantes. Dans mon cas personnel, il y avait plusieurs expériences intéressantes:

Les symptômes suivants se sont améliorés ou ont même complètement disparu en raison de l'absence de café:

Je sue essentiellement moins qu'avant

Mon bulle d'attrait (polyurie) s'est calmé

J'ai moins de migraine

Je suis plus calme et plus équilibré (même les troubles anxieux peuvent disparaître par renoncement sur le café!)

Je suis moins stressé

Ma digestion fonctionne mieux

J'ai des rares crises de l'énergie pendant le jour

Si vous voulez également une «pause-café» (ici: une pause du café!), vous devriez vous abstenir du café pendant au moins une semaine pour apporter des modifications ou des améliorations dans votre santé. Dans les trois premiers jours d'abstinence, vous pouvez ressentir un changement dans votre corps (selon la quantité de café que vous buvez normalement). Il peut même y avoir des symptômes de sevrage.

Le café a un effet sur le système digestif et peut également affecter par la voie sanguin le système circulatoire et le cerveau. L'estomac, les reins, les capsules surrénales et la vessie peuvent être particulièrement irritants.

Fondamentalement, une réduction de la jouissance du café est utile pour la santé et le bien-être. Vous ne devez pas vous passer complètement de lui, mais comme dans d'autres cas, est valable aussi ici: la mesure est décisive!