

# Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	9
<b>Coffein. Ein Wirkstoff der Natur</b>	
Der Konsum in den Ursprungsländern	15
Tee aus China	16
Kaffee aus Afrika	18
Mate aus Südamerika	19
Guarana aus Südamerika	21
Kolabaum aus Afrika	22
Geschenke der Götter – Coffeinhaltige Pflanzen und ihre Legenden	25
Shen Nung, Bodhidharma und der Tee	26
Ein Ziegenhirte und der Kaffee	26
Wie Mate der schönen Jary und ihrem Vater half	27
Guarana und die Augen eines Kindes	28
<b>Coffein als Heilmittel</b>	
Kaffee, Tee und Mate als Heilmittel in der Frühen Neuzeit	33
Kaffee und Tee in den Kräuter- und Arzneibüchern	34
Einblick in medikale Konzepte	35
Kaffee und Tee als Allheilmittel	36
Von Risiken und Nebenwirkungen	41
Mate und die Jesuiten	43
Der therapeutische Nutzen von Coffein	47
Pflanzenforschung, Goethe und die Entdeckung des Coffeins	48
Die Wirkung von Coffein im Körper	50
Coffein in Pharmazie und Medizin	52

Heilen und helfen mit natürlichem Coffein	54
Das Coffein kommt selten allein	56
Kaffee: gesund oder schädlich?	57
Coffein in der Kosmetik	59

## **Coffein als Genussmittel**

Konsum und Kultur – Kaffee und Tee erobern die europäischen Länder	65
Der Kaffee erreicht Europa	66
Wie der Tee nach Europa kam	69
Die Luxusgetränke der Oberschicht	71
Kaffeehäuser	73
Kaffee und Tee werden Alltagsgetränke	75
Kaffee-Verbote	77
Kaffee oder kein Kaffee?	81
Kaffee-Ersatzmittel	82
Entkoffeinierung	86
Tadeus Reichstein und die drei C	89
Coffeinhaltige Erfrischungsgetränke	99
Die Erfolgsgeschichte von Coca-Cola	100
Von Energy Drinks und Hackerbrausen	104

## **Coffein als Suchtmittel**

Das Rauschmittel Coffein	113
Coffein-Sucht	114
Coffein im Leistungssport	116
Alltagsdroge Coffein	118
Schlussbemerkung	121
Literaturverzeichnis	124
Abbildungsverzeichnis	127