

Wieso ich keinen Kaffee mehr trinke

Kaffee ist ein wunderbares Gebräu: Es schmeckt bitter und kräftig, mit einem Löffel Zucker süß und tröstend. Es duftet wunderbar und das allerbeste: Kaffee hilft dir bei allem, was in deinem Leben so ansteht! Ein kleiner, tröstender Freund, der dir einen kleinen Wach-Mach-Booster gibt, wann immer du ihn brauchst. Keinen Kaffee mehr zu trinken? Unvorstellbar!

EIN TAG MIT KAFFEE

Morgens startet der Tag nur mit einem Kaffee so richtig gut. Er vertreibt den Schlaf und die müde Birne, schmeckt zu jeder Frühstücksvariation und gehört zum Morgen genauso dazu, wie das Aufstehen.

Mittags hilft er dir über das kleine Tief und gibt dir mit seinem Koffeinkick die richtige Motivation für den restlichen Tag.

Aber auch abends, nach einem guten Essen, ist der Espresso ein krönender Abschluss. Ehrlich gesagt: Mir läuft jetzt schon das Wasser im Munde zusammen, wenn ich nur diese Zeilen schreibe...

Aber jetzt halte dich ganz fest: Seit über einem Jahr trinke ich keinen Kaffee mehr...

Waaaas?

Ist sie verrückt?

Wieso tut sie das?

Angefangen hat alles mit einem grummelndem Bauch. Plötzlich konnte ich nicht mehr literweise Kaffee trinken, wie sonst. Nach und nach hatte ich das Gefühl, dass ich richtig spüren kann, wie der Kaffee meinen Bauch regelrecht verrückt macht. Ich trank eine Tasse Cappuccino, Espresso oder Milchkaffee und nach den ersten Schlucken spürte ich so ein unangenehmes Flattern.

SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Es ist ja nichts Neues, dass Kaffee für empfindliche Mägen nicht so wirklich förderlich ist. Und es ist auch kein Gerücht, dass der Kaffee morgens – sagen wir mal ganz neutral – die Verdauung in Schwung bringt.

Letzteres ist ein Effekt, den viele Kaffeeliebhaber sehr schätzen, jedoch vermute ich, dass es ebendieser Effekt ist, der sensiblen Bäuche so gar nicht gut tut.

Ja, ich gebe es zu. Ich bin ein Sensibelchen... Nicht nur, dass ich mich psychisch oder geistig in diese Schublade stecken würde, auch meinem Bauch geht es genauso. Von vielen Situationen fühle ich mich überfordert, raus aus der „comfortzone“ ist für mich eine richtige Mutprobe. Und so geht es auch meinem Darm: Er mag nicht alles... Unbekannte Situationen, Milch, zu viel Fruchtzucker und leider auch Kaffee gehören zu den Dingen, die meinem Bauch so gar nicht schmecken...

MEIN BAUCHHIRN TICKT NICHT MEHR RICHTIG?

Scheinbar habe ich im Laufe der Jahre – und sicherlich auch durch das ein oder andere Antibiotikum – eine Art Übersensibilität des Darms bekommen. Leider kann er in meinem Fall nicht hellsehen oder hat andere übersinnliche Kräfte, er ist nur etwas schwierig geworden. So leicht wollte ich mich aber natürlich nicht geschlagen geben: Schließlich kann sich ja der Körper an so gut wie alles gewöhnen. Was dich nicht umbringt, macht dich nur härter... Schlaue Sprüche, die ich meinem Bauch entgegenschrie, wenn ich mal wieder nicht anders konnte, als zur Kaffeetasse zu greifen.

Ich wollte einfach nicht einsehen, dass mir Kaffee nicht mehr gut tut. Dass wir uns besser trennen sollten, wir können ja auch Freunde bleiben. Aber verführen soll er mich bitte nicht mehr.

ICH TRINKE KEINEN KAFFEE MEHR! PAAM!

So beschloss ich irgendwann, ohne großes Aufhebens, keinen Kaffee mehr zu trinken. Da ich wusste, dass dies einen enormen Verlust in meinem Alltag bedeuten wird, habe ich mir gleich eine Ersatzdroge gesucht. Ich testete in den nächsten Wochen mit Guarana und Matcha. Merkwürdigerweise reagiert mein Bauch auf das Koffein im Matcha viel besser, während ich beim Guarana zusätzlich zu den Bauchschmerzen auch noch Herzrasen bekommen habe.

MEINE NEUE LIEBE: MATCHA

In den folgenden Monaten probierte ich mich also durch verschiedene Matchasorten und Zubereitungsarten, bis ich meinen heiligen Gral gefunden habe: Es muss ein eher teureres Matchapulver sein [die günstigen schmecken und riechen für mich nach Fisch], welches ich mit wenig Wasser schaumig schlage und dann mit einer Kokos-Mandelmilch aufgieße.

Ich muss ehrlich sagen, dass ich Attilas Hildmanns Meinung: „Matcha, mein grünes Kokain“ nicht teile. Auch wenn ich Kokain noch nicht getestet habe, die Wirkung von Matcha ist auf jeden Fall leichter, unauffälliger als bei Kaffee.

HÖRE IMMER AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!

Im Moment fühle ich mich mit meiner Entscheidung enorm wohl. Mein Bauch wird nicht mehr so geärgert, aber vor allem bin ich nicht mehr süchtig.

Wenn ich Menschen in meinem Umfeld beobachte, die ohne Kaffee an Kopfschmerzen oder Antriebslosigkeit leiden, dann kann ich mich ganz entspannt zurücklehnen. Ich bin nach einer gewissen Umstellungsphase morgen jetzt putzmunter, mit oder ohne Koffein. Meinen Matcha trinke ich eher als Ritual und aus Genuss.

Manchmal habe ich aber richtig Lust auf einen Espresso, daher würde ich nicht ausschließen, dass ich irgendwann wieder rückfällig werde. Allerdings nur dann, wenn mein Bauch damit einverstanden ist... Denn eins habe ich gelernt: Höre immer auf dein Bauchgefühl.

KLEINER NACHTRAG

EDIT: Irgendwann war es dann soweit und ich beschloss, mal wieder Kaffee zu trinken. Eine Woche lang trank ich also 1-2 Tassen pro Tag: Feinster Kaffee aus Ecuador, in einer lokalen Rösterei geröstet und mit viel Liebe täglich von mir frisch gemahlen. Keine Frage: Es schmeckte wunderbar und ich hätte mich glatt wieder daran gewöhnen können... Kommt da jetzt ein ABER?

TUT MIR KAFFEE WIRKLICH NICHT SO GUT?

Ja, es kommt. Denn ich merkte einen so immensen Unterschied in meinem Alltag, dass ich wirklich verblüfft war!

Sofort fing mein Bauch wieder mehr an zu rumoren, der oft gewünschte Effekt auf die Verdauung – für mich eher ein Minuspunkt...

Das Entscheidende war aber die Veränderung meines Schlaf-Wach-Verhaltens: Ich habe morgens viel länger geschlafen und fühlte mich irgendwie gerädert. Natürlich war ich tagsüber durch den Koffein-Kick immer mal wieder „wacher“, ein wirklich schöner Effekt.

Aber dass die kleine braune Bohne wirklich dafür sorgen kann, dass ich mich in meinem Körper irgendwie [zumindest bei täglichem Genuss] unwohler fühle? Ich habe es tatsächlich vermutet und bekam nun mit meinem neuen Experiment den Beweis.