Kaffee ist erstaunlich 11

1 KAFFEE ERLEBEN 15

Finnischer Lagerfeuerkaffee: Reduktion auf das Wesentliche 15

Pistazien-Espresso am Ätna: Vulkanische Sinnlichkeit im Glas 18

Die Kaffee-Socke von Costa Rica 21

Koffein bis in die Haarspitzen: Brühverfahren erkunden in Kolumbien 24

Triest: ein "Nero" in Europas Kaffeeherz 27

Frankfurt - Rom: Wasser als geheime Zutat? 32

Belize: Wenn man Kakao sucht - und Maya-Kaffee findet 35

Ein Kaffee ist nicht nur ein Kaffee... 37

Kaffee, Kantate, Kaffeehaus 39

Vom Buttertee zum Bulletproof Coffee 41

Cascara – der Tee aus der Kaffeekirsche 44

2 KAFFEE VERSTEHEN 46

2.1 Kaffee für das HIRN: von Fokus über Doping bis zum Schlaf 48

Macht Kaffee wirklich wacher und schneller – oder nur nervöser? 48

Verbessert Kaffee das Gedächtnis? 51

Wie wirkt das Koffein im Gehirn? 53

Ist Kaffee ein Stress-Auslöser – oder wirkt er gegen Stress? 56

Wirkt Kaffee stimmungsaufhellend? 60

Wie schnell und wie lange wirkt Koffein im Körper? 62

Coffee Nap – Mythos oder cleverer Trick? 65

Wie beeinflusst Kaffee den Schlaf – auch Stunden später? 67

Warum werden manche Menschen nach Kaffee müde statt wach? 70

Kann Kaffee das Gehirn langfristig schützen – z.B. vor Demenz? 72

Hat auch Kaffeeduft eine besondere Wirkung? 74

2.2 Kaffee für das HERZ: rund um Kreislauf und Stoffwechsel 77

Wie viel Kaffee ist gesund – und kann man auch zu viel trinken? 77

Ist Kaffee auf nüchternen Magen problematisch? 80

Beeinflusst Kaffee den Blutzucker und das Insulin? 82

Regt Kaffee den Stoffwechsel an und hilft er beim Abnehmen? 84

Entzieht Kaffee dem Körper Wasser? 86

Schützt Kaffee die Leber? 88

Übersäuert Kaffee den Körper? 91

Entzieht Kaffee dem Körper Energie? 93

Warum bekommt man Herzklopfen von Kaffee? 95

Erhöht Kaffee dauerhaft den Blutdruck? 97

Ist Filterkaffee gut für Cholesterin und Gefäße? 99

Ist Kaffee gut oder schlecht für die Herzgesundheit? 101

Machen Milch und Zucker den Kaffee gesünder oder ungesünder? 103

Verbessert Kaffee die sportliche Leistung? 107

Wie finde ich den optimal verträglichen Kaffee? 109

2.3 Kaffee für die HAUT und AUSSTRAHLUNG 113

Wie unterstützt Kaffee eine gesunde Ausstrahlung? 113

Wie pflegt Kaffee die Haut von außen? 116

Kann Kaffee vor vorzeitiger Alterung schützen? 118

Das zweite Leben des Kaffees 119

Das kleine Kaffee-Spa 121

2.4 KAFFEE GANZ PRAKTISCH 125

Wie finde ich die Kaffeebohnen, die zu mir passen? 125

Welche Röstung und welches Brühverfahren sollte ich wählen? 131

Ist Bio-Kaffee gesünder – und was ist beim Einkauf noch wichtig? 135

Wie kommt es zu Acrylamidbelastung, wie kann man sie reduzieren? 138

Kapseln und Pads: Kommt Plastik in den Kaffee? 140

Wie hole ich zu Hause das Beste aus meinem Kaffee heraus? 143

Entkoffeinierter Kaffee – Genuss ohne Koffein? 150

Instant-Kaffee – praktische Alternative oder zweite Wahl? 156

2.5 KAFFEE-KOMPASS: Wegweiser für den Alltag **159**

Kaffee wirkt – manchmal überraschend anders 159

Was befindet sich in meiner Kaffeetasse? 163

Kaffee-Kompass: Die wichtigsten Stellschrauben 165

Kaffee in besonderen Lebenssituationen 174

3 KAFFEE-KNOBELEIEN: Kurioses und Wissenswertes ***180***

Die Knastbohne **181**

Warum sind Kaffeebohnen braun? **183**

Wie schmeckt eigentlich Koffein? **185**

Kann man den Koffeingehalt eines Espressos erkennen? **187**

Die Kaffeeschnüffler **189**

Kaffeeröstung: Wie kam das Aroma zur Explosion? **191**

Beethoven und die 60 Bohnen **193**

Was ist der teuerste Kaffee der Welt? **195**

Was prägt unser Darmmikrobiom besonders stark? **197**

Kaffee und Käse: Lieblingsduo - oder Aprilscherz? **199**

4 Prendiamo un caffè? – KAFFEE VERBINDET ***202***

Fika – oder: Die glücklichsten Menschen der Welt **202**

Eine Rösterei - mit Vollautomat? **204**

Der Kaffee-Scout, der keinen Kaffee trinkt **206**

Eine heiße Tasse in der Bahn **208**

Die Moka und ein Tiramisù **210**

„Prendiamo un caffè?“ **214**

Danke! ***216***

Literatur ***220***