

Kolumne Kaffee oder Tee



Liebe Leser/innen,

ich gebe es zu: Für mich beginnt der Tag mit einer guten Tasse Kaffee, schwarz – ohne Zucker oder Süßstoff. Ohne diesen Muntermacher könnte ich mir einen Tag nicht vorstellen. Nicht, dass ich ein Langschläfer wäre und nur mit einer Portion Koffein wach würde. Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil! Ich bin ein Frühaufsteher!

Aber ganz gleich wann, ob unter der Woche oder am Wochenende: Der Morgen muss mit einem guten und üppigen Frühstück beginnen und – natürlich – auch mit einer guten Tasse Kaffee. Die weckt dann meine Lebensgeister.

Wieso ist das eigentlich so, nicht nur bei mir?! Warum lieben so viele Menschen das koffeinhaltige Getränk, insbesondere am Morgen?

Ich habe einmal gelesen, dass Kaffee sogar einen positiven Effekt auf die Gesundheit habe. Durch so genannte Antioxidantien im Kaffee sollen unsere Organe angeblich vor freien Radikalen geschützt werden mit der Folge, dass wir hierdurch sogar Krankheiten vorbeugen können. Es gibt Studien, die belegen, dass Kaffee vor Diabetes Typ 2, Alzheimer, Demenz und Parkinson schützen kann.

Aber der Kaffee kann noch mehr. Er hilft mir, mich besser zu konzentrieren.

Vielleicht ist das auch bei Ihnen so. Irgendwann am Tag kommt es bei mir zu einem kleinen Tief. Ich werde unkonzentriert und ermüde leicht. Auch dann hilft mir eine frisch aufgebrühte, aromatische und dampfende Tasse Kaffee.

Der Kaffee ist also nicht nur vielseitig im Geschmack, sondern – zumindest für mich – auch eine Allzweckwaffe, die mir den Alltag erleichtert.

Damit will ich nichts gegen eine gute Tasse Kakao oder Tee gesagt haben. Aber wenn ich die Wahl habe, dann lieber eine Tasse Kaffee oder Espresso, heiß und schwarz.

Während ich diese leckere Tasse Kaffee dann genüsslich trinke, denke ich manchmal an den Sinnspruch des deutschen Philosophen Rudolf Kamp, der es treffend auf den Punkt brachte: „Bei Kaffee oder Tee lassen sich Abwesende gut durch den Kakao ziehen“.

In diesem Sinne: Raus aus den Federn und mit einem guten Frühstück und einer guten Tasse Kaffee hinein in den (All-)Tag!