

Grüner Kaffee – Gesund und gut für die Figur

24. Oktober 2015 von Anne Reis — 2 Kommentare

Tagtäglich kommen neue „Wundermittel“ auf den Markt, die angeblich Menschen dabei unterstützen sollen, ihr Wunschgewicht zu erreichen oder es zu halten. Der Markt mit Schlankheitspillen boomt. Dabei hat die Natur auch einiges zu bieten.

 Print  PDF

Grüner Kaffee als Schlankmacher

Diverse Forschungen haben ergeben, dass grüner Kaffee ein wahrer Schlankmacher ist und zudem auch noch die **Gesundheit** fördert. Die ungerösteten, unbehandelten Kaffeebohnen besitzen einen hohen Gehalt an Chlorogensäuren, die den Fettabbau fördern, die Zellen vor freien Radikalen schützen und sich positiv auf Blut- und Leberwerte auswirken, weshalb sie auch in der Diabetes-Forschung zum Einsatz kommen.

Mit einem Chlorogensäuregehalt von 4 bis 14 Prozent ist grüner Kaffee eine der ertragreichsten Quellen dafür. In grünem Kaffee konnten elf verschiedene Chlorogensäuren nachgewiesen werden.

Mediziner fanden heraus, dass durch Chlorogensäure die Glucoseaufnahme und deren Produktion gehemmt und somit die Blutzuckerwerte gesenkt werden. Der Körper beginnt damit, auf seine Fettreserven zurückzugreifen, das Gewicht reduziert sich. Da die Gewichtsabnahme langsam vonstatten geht, soll ein Jojo-Effekt sogar ausbleiben.

Die Probanden verloren Gewicht

Während einer sechswöchigen Studie in den USA verloren die Probanden mit einem durchschnittlichen Ausgangsgewicht von 72 kg bei hoher Dosierung des grünen Kaffees rund 2,04 kg Körpergewicht, bei niedriger Dosierung rund 1,54 kg, die Probanden, die das Placebo bekommen hatten, nahmen im Durchschnitt sogar 0,32 kg zu. Die Teilnehmer veränderten während der Studie ihre Essgewohnheiten nicht.

Zusätzlich zu seiner positiven Wirkung auf den Blutzucker und das Körpergewicht wird grünem Kaffee eine leicht blutdrucksenkende Wirkung zugesprochen. Er enthält außerdem einen hohen Anteil an Antioxidantien, die in der Lage sind, hochreaktive Moleküle zu binden und somit eine Schädigung des Körpergewebes und der DNA zu verhindern. Zellversuche mit radioaktiver Strahlung ergaben, dass grüner Kaffee sogar wirksam gegen dadurch erzeugte Schäden sein kann.

Grüner Kaffee enthält weit weniger Koffein, als die geröstete Variante, ist daher bekömmlich und leicht verträglich. Zudem sind die B-Vitamine und das Vitamin C noch enthalten, beides geht bei der Röstung der Bohnen verloren. Es wurden 18 wertvolle Aminosäuren im grünen Kaffee gefunden, sie machen rund 10 Prozent einer Kaffeebohne aus, zusätzlich sind wertvolle Fettsäuren und Enzyme enthalten.

Grüner Kaffee fängt freie Radikale ab

Durch seine Bindung freier Radikale soll er die Bildung von Falten sowie Altersflecken verlangsamen. Er fördert zudem die Muskelregeneration, wirkt vigilanzfördernd, beugt Winterdepressionen vor und verbessert die Gefäßfunktionen. In Versuchen wurde zudem eine positive Wirkung bei Patienten mit Magengeschwüren und Leberzirrhose beobachtet.

Kaffee gilt als weitverbreitetes Genussmittel, das aus Steinfrüchten verschiedener Arten der Familie der Rubiaceae gewonnen wird. Heute wird er in über 50 Ländern angebaut, seinen Ursprung hat er

vermutlich in Äthiopen, von wo aus er im 14. Jahrhundert durch den Sklavenhandel nach Arabien gebracht wurde. Der erste Kaffee wurde 1511 in Mekka gebraut.

Wer jetzt neugierig geworden ist und gerne mal grünen Kaffee probieren möchte: Empfohlen wird eine tägliche Mindestdosis von 90 – 180 mg Chlorogensäuren, um eine langfristige Wirkung zu erzielen. Beim Kauf eines Präparats sollte man daher auf seinen Gehalt achten. Vorsicht: Natürlich enthält der grüne Kaffee Koffein und kann bei zu hoher Dosierung zu Schlaflosigkeit führen.

Quellen: „Grüner Kaffee“ von Dr. Lydia Polwin-Plass, Infobroschüre
Kaffee – Der gesunde Muntermacher“ von Anita Hefsmann-Kosaris, Mosaik Verlag
Wikipedia

Artikel: Anne Reis, cardamonchai.com

Thematisch passende Beiträge:

1. [Green Juice Rezept – Grüner Saft mit ordentlich Kraft!](#)
2. [VERLOSUNG: Kaffee Alternative – Espresso aus Rooibos und Honeybush Tee](#)
3. [Heißer Genuss – Kaffee Alternative aus Rooibos & Honeybush Tee](#)
4. [Schwarzkümmel – Was sind die Wirkungen?](#)
5. [Babynahrung auf Sojabasis – wissenschaftliche Analyse zeigt Unbedenklichkeit für Säuglinge](#)
6. [Das tägliche Leiden der Schweine – Wie weit darf Billig gehen?](#)
7. [Tesla X vegan – Das neue Elektroauto-SUV auch rein vegan erhältlich](#)
8. [Geflügelindustrie USA – Tierleid im Akkord, Toilettengang unmöglich](#)
9. [Schütze wird zum Gejagten – US-Zahnarzt nach Mord an Löwe Cecil untergetaucht](#)
10. [Alochachérie Hamburg – Kollektiv aus Spitzenköchen, Food Designern und Feinschmeckern](#)

36
Like

G+ Share

0
Save

Kategorie: Nahrungsergänzungen

Stichworte: grüner Kaffee, Kaffee

Über Anne Reis



Anne (Jahrgang 1982) ist in Fulda geboren und in Bielefeld und nahe Augsburg aufgewachsen. Ihre Heimat hat sie inzwischen in Hamburg gefunden. Sie schreibt, seitdem sie einen Stift halten kann. Mehr über Anne erfahrt Ihr auf unserer [Redakteur-Seite](#).

Kommentare



Anna meint

25. Oktober 2015 um 19:02

Kann man denn grünen Kaffee nur als „Präparat“ zu sich nehmen oder ist es auch möglich aus grünem Kaffee ein leckeres Kaffegetränk zuzubereiten?
Das würde mir irgendwie besser gefallen...

[Antworten](#)



Anne meint

27. Oktober 2015 um 14:35

Hello Anna, zum Aufbrühen eignet er sich weniger, aber Du kannst ihn z. B. als Pulver kaufen und wie andere Superfoods auch mit in den Smoothie geben... Kuck mal, [hier](#) z. B.

LG

Anne

[Antworten](#)

Schreib einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind markiert *

Name *

E-Mail-Adresse *

Website

Kommentar

- Trage mich in den Newsletter ein!

KOMMENTAR ABSCHICKEN

WEBSITE & BLOG DURCHSUCHEN:

Webseite durchsuchen...

THEMEN:

News & Meinungen

Nahrung & Gesundheit

Events & Termine

Familie

Medien & Unterhaltung

Menschen & Kultur

Produkte & Shopping

Reisen & Locations

Sports & Fitness

Fragen & Wissen

Unternehmen & Jobs

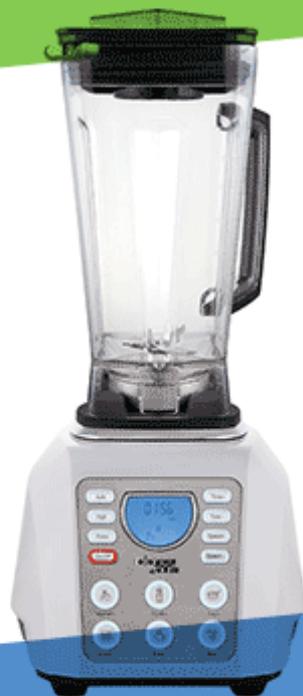
Do it yourself (DIY)

ABONNIERE UNSEREN NEWSLETTER:

E-Mail eingeben ...

JETZT ABONNIEREN!

BIANCO



- ✓ maximale Funktionalität
- ✓ moderater Preis
- ✓ echter Hochleistungsmixer

JETZT ZUM SHOP



A screenshot of a Facebook post from the page "Vegan News" (22K likes). The post features a large image of a person's face. Below the image, a button says "Like Page". A message box says "Be the first of your friends to like this" with four small profile pictures. The post itself is by "Vegan News" about 4 months ago, with the caption "Das macht Hoffnung!" (That's hope!). A translation "Translated" is shown below the caption.



Vegane Aufkleber – Die echte Alternative für Tierfreunde

WEITERE VEGAN-NEWS:

Irrt sich WHEATY? – Thomas erörtert, ob die Kritik am VEBU berechtigt ist oder nicht

Du grillst diesen Sommer Fleisch? Dann solltest du das hier lesen.