

Kaffee und Intervallfasten - geht das?

Kaffee am Morgen ist für viele unverzichtbar. Muss der Wachmacher in der Fastenphase weggelassen werden? Die gute Nachricht: Kaffee pur, ungesüßter Tee und Wasser können beim Intervallfasten zu jeder Zeit getrunken werden. ABER: was darf rein? Welche Art von "weiß" ist richtig, und ist Süßstoff erlaubt? Was hat es mit der "Wunderwaffe" Bulletproof Coffee auf sich?

Schwarzer Kaffee bricht das Intervallfasten nicht. Ganz im Gegenteil. Koffein erhöht das Level der Ketose und kurbelt somit die Fettverbrennung an - unterstützt also das Abnehmen beim intermittierendem Fasten. Und genau das ist das Ziel der meisten Menschen, die sich für das Kurzzeitfasten entschieden haben.

Dafür können wir schwarzem, koffeinhaltigen Kaffee schon einmal ein "like" geben! Kaffee und Intervallfasten passen hervorragend zusammen. Wie sieht das aber aus, wenn das Getränk nicht pur genossen wird? Macht der Löffel Zucker, der Schuss Milch, Sahne oder Sojamilch die Vorteile des intermittent fastings zunichte?

Diese Fragen klären wir gleich. Zunächst geht es erst einmal darum, was Kaffee in unserem Körper bewirkt.

Was bewirkt Kaffee im Körper?

Kaffee - besser das enthaltene Koffein - ist nicht zuletzt wegen seiner belebenden Wirkung beliebt. Koffein erhöht den Blutdruck leicht und regt die Hirntätigkeit an. Eine halbe Stunde nach der ersten Tasse Kaffee setzt die belebende Wirkung ein - wir fühlen uns wacher.

Das schwarze Heißgetränk kann andererseits auch den Schlaf fördern. Wer sich direkt nach dem Trinken hinlegt, schläft ruhiger. Das ist darauf zurückzuführen, dass das Schlafzentrum im Gehirn besser durchblutet wird.

Inhalt:

- Kaffee und Intervallfasten - geht das?
- Was bewirkt Kaffee im Körper?
- Ist Kaffee gesund?
- Ketose, Kaffee und Intervallfasten
- Wie wirkt Kaffee im Körper beim intermittent fasting?
- Was darf in den Kaffee rein?
Zucker, Süßstoff, Milch, Sahne
- "Wunderwaffe" und Energiebombe Bulletproof Coffee
- Welcher Kaffee ist der richtige beim Fasten?
- Arten von Kaffeebohnen
- Kann ich Instant Kaffee während des Intervallfastens trinken?
- Wie bereite ich Kaffee am besten zu?
- Kaffee- und Espressomaschine, Kaffeekapseln, manuell Aufbrühen
- Wieviel Kaffee darf ich während des Fastens trinken?
- Fazit

Ist Kaffee gesund?

Kaffee ist gesund - selbstverständlich in Maßen, nicht in Massen genossen. Drei bis vier Tassen täglich wirken sich positiv auf den Leberstoffwechsel und auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Zudem enthält er Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie zellschützende Antioxidantien. Wer beim Intervallfasten abnehmen möchte, weiß eine weitere Eigenschaft zu schätzen: Kaffee ist fast kalorienfrei. Die 4 kcal pro Tasse können nun wirklich vergessen werden.

Aber das heiße Gebräu aus gerösteten Kaffeebohnen hat auch ein paar Nachteile. So reizt die enthaltene Chlorogensäure den Magen bei empfindlichen Menschen. Auch bei Eisenmangel ist das Heißgetränk mit Vorsicht zu genießen, weil es die Eisenaufnahme hemmt.

Ketose, Kaffee und Intervallfasten

Viele beginnen mit Intervallfasten, weil sie ein paar Kilos verlieren möchten. Intermittierendes Fasten ist dafür sehr gut geeignet. Es ist zwar kein schneller, aber einfacher und gesunder Weg. **Intervallfasten bringt unseren Organismus in Ketose.**

Was ist Ketose?

Aktuell erhält das Thema Ketose sehr viel Aufmerksamkeit. Erfahrungsberichte zeigen sensationelle Ergebnisse, die vom schnellen Gewichtsverlust, einem erhöhten Fokus, gesenktem Blutdruck bis zur erfolgreichen Epilepsie-Behandlungen reichen. Deswegen möchten wir an dieser Stelle einen ersten Einblick in diese Thematik geben.

Die einfache Version...

Vereinfacht ausgedrückt, nutzt der menschliche Organismus mehrere Quellen für die zelluläre Energiegewinnung. Die erste ist Zucker. Kohlenhydrate sind ein wesentlicher Energielieferant. Kommt 24 bis 72 Stunden kein Nachschub an Glucose, sind die Glukosespeicher des Körpers leer. Unser Organismus greift nun auf Fett als Energielieferant zurück.

Als alternative Energieträger kommen die sogenannte Ketonkörper ins Spiel. Unser Stoffwechsel gewinnt sie aus Fettsäuren. Theoretisch könnte der menschliche Fettspeicher unseren Körper 50 bis 60 Tage mit Energie versorgen, ohne dass ihm Nahrung zugeführt werden muss. Der Zustand der Ketose wird deshalb auch als Hungerstoffwechsel bezeichnet. Es gibt viele gesundheitliche Vorteile der Ketose.

Doch die Hauptgründe für eine ketogene Ernährung liegen beim Menschen vermutlich im erfolgreichen Fettverlust. Gleichzeitig steigert die Ketose den mentalen

Fokus, weil dem Gehirn mehr wertvolle Energie zur Verfügung steht. Wie bereits erwähnt, bringt Intervallfasten den Körper in Ketose.

Ketose macht satt und hilft beim Abnehmen

Weil das "Hungerhormon" Ghrelin gehemmt wird, sorgt die Ketose für eine Sättigung. Allerdings ist Ghrelin ganz schön heimtückisch. Denn sobald die Pfunde purzeln, erhöht sich der Ghrelin-Level.

Man hat mehr Hunger, greift öfter zu verschiedenen Snacks und hat die verlorenen Kilos bald wieder drauf. Dumm gelaufen! Glücklicherweise geht es auch anders: beim intermittierendem Fasten machen wir dieses fiese Spiel nicht mit!

In der Ketose stellt sich der Körper auf Fett als primäre Energiequelle ein. Bei den meisten Menschen purzeln dann die Pfunde. Aus Körperfett gebaute Ketonkörper werden verstoffwechselt oder mit dem Urin ausgeschieden.

Wie wirkt Kaffee im Körper beim intermittent fasting?

Doch nun zu den spannenden Effekten von Kaffee, die das intermittent fasting unterstützen.

- Kaffee zügelt den Appetit beim Intervallfasten. Er wirkt auf verschiedenste Hormone, verringert die Leptin- und Ghrelinkonzentration ("Hungerhormone") und pusht gleichzeitig das Peptidhormon Peptid YY ("Sättigungshormon"). Die Tasse Kaffee ist also ein regelrechter Appetitzügler mit Abnehmwirkung!
- Kaffee bringt den Stoffwechsel während der Fastenphasen richtig gut in Schwung. Koffein kurbelt ihn an, der Grundumsatz wird erhöht, dadurch werden mehr Kalorien verbraucht.
- Kaffee hat kaum bis gar keine Kalorien - jedenfalls ist eine Tasse Kaffee von der Kalorienmenge komplett zu vernachlässigen - auch während den Essenspausen. Voraussetzung dafür ist, dass er pur genossen wird, ohne Milch, Zucker oder sonstige Zusätze.

Was darf in den Kaffee rein?

Nicht nur Intervallfasten-Beginner fragen sich, ob sie nun auf ihren Muntermacher mit Milch und Zucker verzichten müssen. Pauschal lässt sich das leider nicht beantworten. Es kommt darauf an, was Sie persönlich durch Intervallfasten erreichen möchten: sollen möglichst viele Pfunde purzeln, möchten Sie Ihrer

Gesundheit etwas Gutes tun, oder beides? Unstrittig ist, dass beim Kurzzeitfasten Kaffee am besten schwarz getrunken werden sollte.

Zucker und Abnehmen?

Kaffee pur ist praktisch kalorienfrei, also das ideale Getränk in der Fastenphase. Milchkaffee, Latte macchiato und Cappuccino sind tabu, Zucker ebenfalls. Damit ist klar, dass Zucker auf keinen Fall in den Wachmacher gehört. Wer seinen Kaffee süß liebt, muss auf die süße Zugabe während des Intervallfastens verzichten.

Ist Süßstoff erlaubt?

Künstliche Süßstoffe sind ebenfalls keine Alternative. Obwohl sie kalorienfrei sind, behindern sie das Abnehmen. Das legen Studien nahe.

"Ein guter Kaffee muss schwarz wie die Nacht, heiß wie die Liebe und so süß oder bitter wie das Leben sein".

(Arabisches Sprichwort)

Dieser Spruch eröffnet eine Alternative zum süßem Kaffee, nämlich ihn bitter zu trinken.

Die Bitterstoffe unterstützen das Abnehmen und kommen unserer Gesundheit zugute.

Wie sieht es mit dem Schuss Milch im Kaffee aus?

Milch enthält Milchzucker. Durch Zucker wird die Fettverbrennung gestoppt. Unser Organismus zieht die Energie aus der Glucose und lässt die Fettpölsterchen links liegen.

Dennoch ist es eine Frage der Abwägung, meint beispielsweise Eckart von Hirschhausen. Wen Kaffee glücklich macht, ihn schwarz aber nicht mag, gibt eben einen Schuss Milch oder besser Sahne hinein. Eine kleine Menge wird den Erfolg des Intervallfastens nicht nennenswert schmälern.

Sahne ist der bessere Kaffeeweißer

Besser ist es jedoch während des Intervallfastens auf Milch zu verzichten und den Bohnenkaffee mit einem Schuss Sahne "blond" zu färben. Der Laktosegehalt von Sahne liegt pro 100 Gramm bei

Fasten Sie so, dass es in Ihr Leben passt!

Eckart von Hirschhausen hat mit Intervallfasten zehn Kilo abgenommen. Mittlerweile wird die 16:8-Methode des Intervallfastens auch "Hirschhausen-Diät" genannt.

Wie der Mediziner betont, ist Intervallfasten keine Diät, sondern eine Art zu essen. Beim intermittierendem Fasten müssen keine Kalorien gezählt werden, sondern Stunden. **Statt "Friss die Hälfte gilt: "Friss die Hälfte der Zeit!"**

Übrigens: Das Wort "Diät" bedeutet ursprünglich

maximal 0,1 Gramm. Sie gilt deshalb quasi als laktosefrei.

“Lebensweise”.

Während der Fastenphase ohne nennenswerte Kalorien hat der Körper Zeit, sich um wichtige Arbeiten zu kümmern - Zellreparatur und Abbau von überflüssigen Zell- und Proteinresten, die sogenannte Autophagie. Das intermittierende Fasten kurbelt das körpereigene “Reinigungsprogramm” an. Kaffee mit Milch und Zucker hemmen diesen Effekt. Aber wie schon erwähnt: Der kleine Schuss Sahne im Gebräu aus gerösteten Kaffeebohnen wird diesen Erfolg des intermittierenden Fastens nicht gänzlich zunichte machen.

Wer demnächst vom gesüßten und geweißten Bohnenkaffee umsteigen will, dem geben wir hier eine Alternative: Bulletproof Coffee. Die cremige Konsistenz und das innere Wärmegefühl, das sich nach einer Tasse Butterkaffee einstellt, wird von vielen gelobt. Das sollten Sie gleich mal testen!

“Wunderwaffe” und Energiebombe: Bulletproof Coffee

Kaffee ist für viele Menschen der pure Genuss. Das Tässchen am Morgen hat neben der belebenden Wirkung fast schon einen rituellen Charakter. Der Wachmacher pur genossen passt sehr gut zum Intervallfasten, mit Milch bedingt und mit Zucker ein No-Go.

Butter und Kaffee, eine Energiebombe, belebt nicht nur, sondern kann sogar als Ersatz für Mahlzeiten ausreichen.

Butterkaffee klingt unappetitlich? Lassen Sie sich überraschen - positiv!

So wirkt Bulletproof Coffee

Bulletproof Coffee erhöht zum einen die Leistungsfähigkeit - Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit werden gesteigert. Zum anderen unterstützt er die Ausdauerfähigkeit des Körpers.

Butterkaffee wird in der Regel am Morgen getrunken und kann das Frühstück ersetzen. Das ist schon mal ein großer Pluspunkt, insbesondere

Die Entstehung

Bulletproof Coffee wurde erst vor einigen Jahren vom amerikanischen Biohacker Dave Asprey bekannt und berühmt gemacht.

Auf einer seiner Reisen zum Himalaya wurde ihm von den Einheimischen dort, der traditionelle **Buttertee** serviert. In Tibet wird Buttertee schon seit Jahrhunderten getrunken. Er wird mit Teeblättern, Butter und Salz zubereitet.

In der kalten Bergregion ist dieses Getränk bei den Einheimischen und Bergsteigern als wärmender Energiespender sehr beliebt.

Asprey war von der positiven Wirkung des Gemischs fasziniert. Zurück in den USA beschloss er, das Getränk nachzubrauen“. Allerdings sollte die Basis hochwertiger

für Intervallfasten-Beginner, denen es noch schwer fällt, eine Mahlzeit ausfallen zu lassen.

Das Butter-Kaffee-Gemisch hält für einige Stunden satt, versorgt Sie also bis zum Mittagessen mit hochwertiger Energie, so dass Sie das fehlende Frühstück nicht vermissen.

Butterkaffee - und der soll schmecken?

Zugegeben, es klingt ungewöhnlich bis unappetitlich, Butter in den Filterkaffee zu geben. Wird er korrekt zubereitet, erinnert Bulletproof Coffee an einen cremigen Latte. Das wiederum hört sich doch sehr appetitlich an, oder?

Kaffee sein.

Der Biohacker experimentierte eine Zeit lang, verfeinerte, optimierte und hatte dann das Ergebnis, worauf international zahlreiche Anhänger heute schwören:

Bulletproof Coffee, auf deutsch Butterkaffee.

Was ist ein Biohacker?

Dave Asprey, Biohacker, hat uns mit dem Bulletproof Coffee bekannt gemacht. An dieser Stelle nur kurz den Einschub, was ein Biohacker überhaupt ist. Biohacker suchen die bestmögliche Version ihres selbst. Sie wollen die eigene Biologie, den eigenen Körper verstehen lernen und ihn optimieren bzw. "hacken". Das verfolgte Ziel ist, die optimale Leistungsfähigkeit aus sich heraus zu holen. Biohacker sind jedoch nicht nur auf dem Feld Konzentrations-Hacking tätig, es gibt auch Food-Hacking, Sleep-Hacking uvm.. Manche Biohacker lassen sich einen Chip unter die Haut implantieren, um damit Aufschluss über den Körper zu bekommen und ihn optimal einsetzen zu können.

Butterkaffee richtig zubereiten

Originalrezept

Zutaten:
250 ml Kaffee
(hochwertige bzw. Bio Qualität)
2 EL Weidebutter
2 EL MCT Öl

Zubereitung:

Kaffee von Hand aufbrühen oder in der Kaffeemaschine zubereiten.

Weidebutter und MCT Öl zum Kaffee geben.

Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit

Die Zubereitung ist easy. Sie benötigen dazu eine Kaffeemaschine und einen Mixer. Als Zutaten einen hochwertigen Bohnenkaffee, Weidebutter von glücklichen Kühen und MCT-Öl - und schon kann es mit dem Bulletproof Coffee losgehen.

MCT-Öl - die direkte Energieversorgung

MCT-Öl ist die wichtigste Zutat im Bulletproof Coffee. Es ist ein Öl aus mittelkettigen Triglyceriden, also Fettsäuren, die vom Körper unmittelbar umgewandelt werden und ihn direkt mit Energie versorgen.

Durch den Esslöffel Weidebutter und MCT Öl enthält der Butterkaffee natürlich Kalorien - und zwar 235 - das sind nicht wenige. Da er häufig als "Ersatzfrühstück" getrunken wird, können diese Kalorien getrost vergessen werden.

dem Pürierstab zu einer homogenen, cremigen Flüssigkeit mixen (ca. 20 Sekunden).

Genießen und die Wirkung erleben!

Außerdem erleichtert das Heißgetränk gerade Intervallfasten-Anfängern die Fastenphase. Sie können den "Energy-Drink" beispielsweise als Frühstückersatz trinken.

Einige Genießer dieses Getränks tauschen MCT Öl gegen Kokosöl aus, das ebenfalls viele mittelkettige Fettsäuren enthält. Ein Großteil dieser ist die Laurinsäure. MCT Öl enthält dagegen nur Capryl- und Caprinsäure. Die beiden Fettsäuren werden schneller vom Körper verstoffwechselt.

Die Zutaten für den ersten Bulletproof Coffee finden Sie im gut sortierten Supermarkt. Hochwertiger Kaffee ist ebenfalls dort, im Biomarkt oder online erhältlich.

Butter aus Weidehaltung, beispielsweise von Kerrygold, ist in jedem gängigen Supermarkt zu bekommen. MCT Öl gibt es im Bioladen oder im Supermarkt mit Bioprodukten.

Unterbricht Butterkaffee das Fasten?

Intervallfasten unterstützt die Zellreinigung (Autophagie). Weil Bulletproof Coffee ausschließlich aus hochwertigen Fetten besteht, bricht das Gemisch das klassische Fasten nicht. Allerdings wird die Autophagie gehemmt, wenn auch nur gering. Da das Energiegetränk die Fettverbrennung fördert, eignet er sich ausgezeichnet zum Abnehmen beim intermittierendem Fasten

Sie mögen keinen Buttergeschmack oder sind VeganerIn? Dann haben wir etwas für Sie:

Veganer Bulletproof Coffee

Statt der Weidebutter fügen Sie dem Kaffee 2 EL Mandelmus hinzu und dann ab damit in den Mixer. Sie können auch Kakaobutter oder andere Nussmuse (ohne Zuckerzusatz) verwenden.

Noch unbedenklicher als Butter ist Ghee. Hierbei handelt es sich um ein von Milchproteinen geklärtes Butterschmalz.

Wie schmeckt Bulletproof Coffee?

Der Energiekaffee hat neben dem positiven Effekt auf Leistung und Konzentration auch stärkende Wirkung auf das Herz.

Richtig gut gemixt (das ist ganz, ganz wichtig), schmeckt Bulletproof Coffee angenehm cremig. Der erste Eindruck ist zwar gehaltvoll, jedoch nicht fettlastig.

MCP-Öl unterstützt die Darmfunktion und bringt die Darmflora ins Gleichgewicht. Außerdem wirkt es antiviral, antibakteriell und bekämpft Pilze.

MCP-Öl unterstützt zudem den Gewichtsverlust.

Haben sich die Zutaten des Butterkaffees im Mixer optimal verbunden, ziert eine appetitliche Schaumkrone das Getränk. Durch das Kokosöl erhält der Kaffee eine besondere Note. Überraschend angenehm ist der hintergründige, keinesfalls aufdringliche buttrige Geschmack mit der Kokosnote beim morgendlichen Kaffeegenuss.

Nun kommt noch das Sahnehäubchen - selbstverständlich nur verbal - er hält tatsächlich bis zum Mittag satt!

Nun wissen Sie, was der immer beliebter werdende Bulletproof Coffee für positive Eigenschaften hat - gerade auch beim intermittierenden Fasten. Kaffee und Butter haben Sie bestimmt im Haus, MCT Öl ist schnell besorgt. Lust, Geschmack und Wirkung selbst zu spüren? Dann einfach loslegen und genießen!

Welcher Kaffee ist der Richtige beim Fasten?

Übrigens...

Autophagie ist ein natürlicher Reinigungsmechanismus, der kaputte Zellen repariert, durch neue ersetzt und Giftstoffe aus dem Körper leitet.

Autophagie zählt zu einem der größten Vorteile des Fastens. Die Entdeckung dieser Zellreparaturmöglichkeit wurde 2016 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

Kaffee hilft dabei, die Autophagie zu aktivieren. Das bedeutet, mit Kaffee (schwarz) können Sie die Vorteile des Fastens steigern. Die Autophagie ist einer der größten gesundheitlichen Vorteile aller Fastenformen.

Welcher Kaffee während des Nahrungsverzichts der richtige ist, lässt sich pauschal nicht beantworten. Schließlich ist das auch eine Geschmacksfrage. Während einige säurearmen und milden Kaffee bevorzugen, muss es für andere ein kräftig gerösteter Espresso sein. Probieren Sie verschiedene Kaffeesorten und finden so Ihre Lieblingsorte.

Die beliebtesten Kaffeebohnen der Europäer sind Arabica und Robusta. Entscheidend für den Kaffeegeschmack ist neben der Bohnensorte die Röstzeit und das Röstverfahren.

Hochwertiger Kaffee ist immer besser - nicht nur während des intermittierenden Fastens. Kaffee in Bioqualität gewährt nicht nur den ökologischen Anbau, sondern auch ein schonendes Röstverfahren.

Arten von Kaffeebohnen

Es gibt unzählige Sorten von Kaffeebohnen, die wir hier nicht im einzelnen beschreiben möchten. In Deutschland haben sich die Sorten Arabica und Robusta etabliert.

Arabica-Kaffeebohnen

Ursprünglich stammt die Arabica-Pflanze aus Äthiopien. Arabica-Kaffee wird auch als Java-, Berg- oder Hochlandkaffee bezeichnet. Die Pflanzen werden vorwiegend im Hochland (über 1.000 Meter Höhe) angebaut. Arabica-Kaffee ist fruchtig und mild.

Robusta-Kaffeebohnen

Auch die auf Platz 2 der Beliebtheitsskala stehende Robusta-Kaffeebohne stammt aus Afrika. Die Pflanze ist kälteempfindlich und wird deshalb vorwiegend im Flachland von Westafrika und Südostasien gepflanzt. Geschmacklich ist sie etwas bitterer und nicht so vollmundig wie die Arabica-Bohne.

Arabica und Robusta sind die am weitest verbreitetsten und bekanntesten Kaffeebohnen. Es gibt unzählig weitere, einige gelten als Delikatesse.

“**Kopi Luwak**” oder “**Excelsa**” werden als seltene Delikatesse gehandelt. Sie schmeckt stark nach Erde, was sehr gewöhnungsbedürftig ist.

Kopi Luwak-Bohnen sind weltweit die teuersten. Ihre Herstellung ist außergewöhnlich. Diese Kaffeebohnen sind auch als “Katzenbohnen” bekannt. Vor der Verarbeitung zu Kaffee müssen die Kirschen einen ungewöhnlichen Prozess durchlaufen.

Sie müssen durch den Verdauungstrakt von Schleickatzen. Erst dadurch sollen sie ihr charakteristisches, erdig-schokoladiges Aroma erhalten.

Kaffee mit Gewürzen

Es muss nicht unbedingt der Verdauungstrakt der Schleickatzen sein, der dem Kaffee einen einzigartigen Geschmack verleiht. Mit Zimt oder Muskatnuss bekommt er ebenfalls eine besondere Note. Zudem ist Zimt ein bewährtes Mittel gegen Heißhunger und somit beim Intervallfasten im Kaffee sehr willkommen. Zimt hilft sogar die Insulinresistenz zu verringern, die unter anderem nach einem unruhigem Schlaf vorkommt.

Auch Muskatnuss hilft gegen Heißhunger. Mit diesem Gewürz bitte sparsam umgehen, da es bei empfindlichen Menschen Nebenwirkungen auslösen kann. Ein bisschen Kakao darf den Kaffee auch krönen - sparsam und nur ungesüßten, puren Kakao verwenden.

Kann ich Instant Kaffee beim intermittierenden Fasten trinken?

Einen richtigen Kaffeeliebhaber werden Sie mit Instant-Kaffee nicht begeistern können. Er wird ihn - zumindest wenn er es weiß, worum es sich handelt - grundweg

ablehnen. Der Schnellkaffee hat aber auch Vorteile. Er ist ruckzuck gemacht. Sie brauchen dazu nur einen Löffel, eine Tasse und heißes Wasser. Doch wir wollen Ihnen hier noch ein paar mehr Informationen zum löslichen Kaffee geben. Sie entscheiden, was Ihnen für den Kaffeegenuss wichtig ist.

Was ist Instant Kaffee?

Beim Instant Kaffee werden die verarbeiteten Kaffeebohnen anschließend getrocknet. Dafür stehen zwei Verfahren zur Wahl: die Sprüh- und die Gefriertrocknung. Wird das Granulat nun mit heißem Wasser übergossen, erhält man Kaffee ohne Rückstände. Im Vergleich zum Bohnenkaffee enthält der Schnellkaffee nur die Hälfte an Koffein.

Ist löslicher Kaffee ungesund?

Für die Herstellung von löslichem Kaffee gelten bestimmte Vorschriften. So sind chemische Zusatzstoffe verboten. Instant Kaffee besteht also nur aus getrocknetem Kaffeeextrakt und Wasser. Er hat ebenso wie Bohnenkaffee fast keine Kalorien.

Im Gegensatz zum Filterkaffee ist der Koffeingehalt meist geringer. Je nachdem wie hoch der Anteil an Arabica oder Robusta Bohnen ist, schwankt das enthaltene Koffein. Allgemein ist die belebende Wirkung von Instant Kaffee geringer als das Gebräu aus gerösteten Kaffeebohnen. Für die Herstellung werden vor allem günstigere Robusta Bohnen verwendet. Nur wenige Hersteller fügen Arabica Bohnen hinzu. Ein 100 prozentiger Arabica Instant Kaffee ist recht selten. Grundsätzlich ist löslicher Kaffee also nicht gesünder oder ungesünder als Filterkaffee. Er kann also beim Intervallfasten genauso getrunken werden wie herkömmlicher Kaffee.

Instant Cappuccino Mischungen

Von Instant Cappuccino oder anderen Kaffeemischungen sollten Sie, zumindest während der Fastenphase, die Finger lassen. Diese enthalten oft zusätzliche Aromastoffe, Kaffeeweißer, pflanzliche Fette, Stabilisatoren. Damit nicht genug, der Hauptbestandteil ist Zucker, häufig als Glukosesirup, Laktose oder Süßmolkenpulver auf der Verpackung angegeben.

Kaffee mit Nebenwirkungen?

Durch die Röstung entsteht Acrylamid. Löslicher Kaffee enthält im Gegensatz zum Bohnenkaffee den doppelten Anteil des Nervengifts. Weil für löslichen Kaffee meist weniger Pulver eingesetzt genommen wird, heißt es, dass der Acrylamid-Anteil in der Kaffeetasse identisch ist. Bei zu hoher Hitzeeinwirkung auf ein Lebensmittel gilt Acrylamid als krebserregend. Außerdem enthält der Schnellkaffee weniger Antioxidantien und weniger Magnesium als Filterkaffee.

Wie bereite ich Kaffee am besten zu?

Am besten entfaltet Kaffee sein Aroma, wenn die Bohnen erst vor der Zubereitung gemahlen werden. Ein weiterer Aspekt ist das durchlaufende Wasser: Läuft es zu kurz durch das Pulver, werden vor allem saure Bestandteile herausgelöst. Ist es hingegen zu lange mit Wasser in Kontakt, wird der Kaffee bitter.

Als Faustformel gilt: 30 g Kaffeepulver auf 500 Milliliter Wasser. Das ist jedoch Geschmackssache, da mancher einen starken Kaffee liebt, andere ihn lieber schwächer trinken. An die richtige Menge Kaffeepulver kann man sich herantasten. Einfach ausprobieren.

Für die meisten Zubereitungsformen liegt die Wassertemperatur bei 92 bis 96 Grad Celsius. Ist das Wasser heißer, schmeckt der Kaffee häufig bitter. Bei einer Wassertemperatur von weniger als 85 Grad Celsius wird der Geschmack wässrig bis sauer. Insofern hat die Wassertemperatur einen großen Einfluss auf den Geschmack, weil sie verantwortet, welche und wieviele Aromastoffe aus der gemahlenden Kaffeebohne gelöst werden.

Wenn Sie das Kaffeewasser nach dem Aufkochen ungefähr eine Minute ruhen lassen, erhalten Sie die richtige Temperatur.

Kaffeemaschine

Im Handel ist ein riesiges Angebot an Kaffeemaschinen erhältlich. Dieses reicht von der einfachen Haushaltsmaschine für Filterkaffee bis zum Vollautomaten. Letzterer übernimmt auch das Mahlen der Bohnen, zudem können damit verschiedene Kaffeespezialitäten hergestellt werden. Kaffee mit der Maschine oder dem Vollautomaten zuzubereiten, ist bequem und schnell. Kaffeegourmets empfehlen, dafür einen stark gerösteten, säurearmen Kaffee zu verwenden.

Espressomaschine

Es heißt, dass handwerkliches Geschick, ein analytischer Geist und eine gute Espressomaschine benötigt wird, um diese Kaffeespezialitat herzustellen. Nein, natürlich ist es nicht so schwer. Wer eine Espressomaschine besitzt, kann auf die beiden anderen menschlichen Eigenschaften getrost verzichten.

Entscheidend ist der Druck, mit dem das Wasser durch das Kaffeepulver gepresst wird, da ein guter

Gourmet-Filterkaffee - so geht's:

Papierfilter in den Handfilter einsetzen, mit gekochtem Wasser durchspülen, um den leichten Eigengeschmack des Papierfilters zu entfernen.

Tasse bzw. Kanne mit dem Wasser vorwärmen. Danach das Wasser ausschütten.

Den frisch gemahlenden Kaffee in den Papierfilter geben (32 g Kaffee auf 500 ml Wasser).

Espresso nur kurz damit in Berührung kommt (25 bis 35 Sekunden).

Espresso ist auch die Basis für Cappuccino und Latte Macchiato.

Kaffeekapseln - eine gute Wahl?

Kaffeeautomaten, die mit Kapseln befüllt sind, erfreuen sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Sie sind bequem, jedoch teuer. Die Qualität des Kaffeepulvers ist häufig minderwertig. Ökologisch betrachtet, kommen weitere Nachteile dazu: Die Kapseln produzieren viel Müll und das verwendete Aluminium ist in der Herstellung sehr energieaufwendig. Unsere Empfehlung: Greifen Sie während des Intervallfastens lieber zu einer anderen Zubereitungsform des beliebten Heißgetränks, mit hochwertigem Kaffee und ohne umweltschädlichen Müll.

Der Klassiker manuell aufgebrüht

Filterkaffee lässt sich auch per Hand aufbrühen. Omas Tässchen Kaffee am Sonntag wurde stets so zubereitet. Allein der Duft, der durch das ganze Haus zog, war verlockend.

Für wirkliche Kaffeeliebhaber gehört das manuelle Aufbrühen des Bohnenkaffees zur Kaffeezeremonie. Während unsere Großmütter heißes Wasser durch den Filter laufen ließen, benötigt der Kaffee-Feinschmecker ein paar Schritte mehr.

Kaffeepulver mit Wasser anfeuchten, bis es vollständig bedeckt ist. 30 Sekunden warten und zuschauen, wie der Kaffee zu quellen beginnt - das nennt man Blooming (Aufblühen). Es treten kleine Bläschen aus - Gase, die aus dem Kaffee entweichen.

Nach dem Blooming Wasser in langsam kreisenden Bewegungen in den Filter fließen lassen. Anschließend nur noch einen dünnen Strahl in die Mitte geben, um das Wasserniveau im Filter zu halten.

Bei einem mittleren Mahlgrad sollte der Kaffee nach drei bis vier Minuten fertig sein. Falls der Kaffee zu lange oder zu kurz durchläuft, muss der Mahlgrad entsprechend angepasst werden.

Wieviel Kaffee darf ich während des Fastens trinken?

Kaffee-Abstinenz führt bei vielen Menschen zu Kopfschmerzen und schlechter Laune. Ursächlich dafür ist der Entzug des im Kaffee enthaltenen Koffeins.

Als Heilfastenkuren entstanden,

Bei religiös motivierten Fastenkuren sind sämtliche Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Süßigkeiten nicht erlaubt. Diese strenge Auslegung ist beim Intervallfasten nicht gegeben. Ein gemäßiger Kaffeegenuss im Alltag hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

litt Koffein unter einem schlechten Image, galt es doch als absolut schädlich.

Das ist glücklicherweise überholt. Kaffee mit seinen über 800 Inhaltsstoffen und nicht zuletzt Koffein wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf, Leber und sogar auf Diabetes Typ 2 aus.

Unsere Leistungsfähigkeit wird gesteigert und die Fettverbrennung angefeuert. Das sind doch sehr gute Eigenschaften, die uns gerade auch beim Intervallfasten unterstützen können, oder?

Deshalb brauchen wir auch während des Fastens nicht auf unser liebstes Heißgetränk zu verzichten. Denn Kaffee unterstützt die Vorteile des intermittierenden Fastens noch. Das ist doch eine sehr gute Nachricht für alle, die ohne den Muntermacher nur ein halber Mensch sind.

Machen Sie sich keine Kopfschmerzen, zwei bis drei Tassen Kaffee während des Intervallfastens sind völlig ok.

Unser Körper reagiert beim Fasten empfindlicher. Deshalb schmecken wir die Säure im Kaffee intensiver. Wenn Sie bereits bei normaler Nahrungsaufnahme sensibel auf den Säuregehalt ansprechen, empfehlen wir, auf einen besonders säurearmen Kaffee zu achten.

Ein aus den Fugen geratener Säure-Basen-Haushalt ist dagegen nicht in erster Linie auf den Kaffeegenuss während des Fastens begründet. Schlechte Ernährung, zahlreiche Zusatzstoffen in den Lebensmitteln, zu viel Fleisch und Süßigkeiten und zu wenige, gesunde Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse sind die verantwortlichen Faktoren für einen übersäuerten Haushalt. Deshalb kann es mitunter zu Gliederschmerzen kommen. Doch Sie können sich stolz auf die Schulter klopfen. Intervallfasten ist ein guter Schritt, auch an diesem Lebensstil für die Zukunft zu arbeiten.

Im Café oder Coffee Store

Da hat man sich mit Freunden oder Familie im Café oder Coffee Store verabredet, um bei einem Tässchen Kaffee zu plauschen. Sehen wir es mal ganz positiv - im Gegensatz zu den anderen haben Sie nicht die Qual der Wahl beim vielfältigen Angebot an Kaffeespezialitäten. Bestellen Sie einen schwarzen Kaffee - Espresso ist auch in Ordnung - und erbitten einen Schuss Sahne dazu. Genießen Sie das Tässchen oder zwei und die Gespräche mit den Freunden.

Fazit:

Das Gebräu aus gerösteten Kaffeebohnen hat viele positive Eigenschaften, die auch das Intervallfasten unterstützen. Wir haben bereits darauf aufmerksam gemacht, dass diese positiven Effekte hauptsächlich auf das pure, schwarze Getränk zurückzuführen sind. "Blond" oder gesüßt ist Kaffee kontraproduktiv beim intermittierendem Fasten. Doch um bei Eckart von Hirschhausen zu bleiben: "Wenn der Schuss Sahne im Kaffee glücklich macht, ist dagegen nichts einzuwenden".

Das hindert die Autophagie, aber vernichtet sie nicht. Auch die vielen Vorteile des Intervallfastens leiden darunter nicht nennenswert. Zwei bis drei Tassen Kaffee täglich sind auch beim intermittierendem Fasten gesund. Also - genießen Sie Ihren Kaffee und die gesundheitlichen Vorteile des Kurzzeitfastens. Wenn dadurch das Abnehmen noch erleichtert wird, ist doch alles perfekt!

Noch Fragen? In unserer Facebook-Gruppe "Intervallfasten 16:8 mit Plan" können Sie mit anderen Ihre persönlichen Erfahrungen austauschen. Fragen werden natürlich auch beantwortet.