

Revolution am Kaffeetisch

Die Wissenschaft hat festgestellt: Wer genießt, lebt gar nicht immer böse

Zum Sonntag, Bayern2, 25. Oktober 2008

Von Georg Magirius, Redaktion: Tilmann Kleinjung

Der Alltag der Deutschen steht vor einer Revolution. Die Geschichte des Kaffee- und Teetrinkens muss umgeschrieben werden. Denn der Konsum dieser beiden dunklen Flüssigkeiten ist gar nicht so schlimm wie bislang immer angenommen. Das hat unter anderem der *Berufsverband der Deutschen Internisten* kürzlich verlauten lassen. Bislang schlürfte man Tee und Kaffee in dem Bewusstsein: Wer genießt, muss dafür büßen – oder zum Ausgleich ständig Wasser trinken. Denn es war klar: Die koffeinhaltigen Heißgetränke entziehen dem Körper Flüssigkeit. Jetzt aber: Die alten wissenschaftlichen Studien seien anders zu verstehen, heißt es, dazu belegen *neue* wissenschaftliche Untersuchungen: Selbst fünf bis sieben Tassen gar nicht mal so schwachen Kaffees pro Tag bringen den Flüssigkeitshaushalt nicht durcheinander, falls man in Übung, also Anhänger der Kaffeebohne ist. Und auch der schwarze Tee trocknet den Körper nicht aus, sondern wird medizinisch betrachtet neuerdings sogar zu der Spezies der *Getränke* gezählt.

Vergangenheit und Zukunft erscheinen in völlig neuem Licht! Bislang trank stets das schlechte Gewissen mit. Denn jede Tasse Tee und Kaffee war von der übrigen Tageszufuhr an Flüssigkeit abzuziehen. Wer also Teeliebhaber ist, konnte sich am Abend schon einmal flüssigkeitsbilanztechnisch im apokalyptischen Minusbereich befinden. Und selbst wenn man sich eigentlich ganz in Ordnung fühlte, sprach die Gewissensstimme: Hast du deinem Körper da nicht wieder übel mitgespielt, ihn der Austrocknung ausgesetzt – samt der Folgen wie frühzeitig eintretender Demenz?

Jetzt hingegen ist alles verwandelt – ein Getränkewunder biblischen Ausmaßes ist eingetreten: Einst warf Mose in der Wüste einen Stock in das schrecklich bittere Wasser an der Quelle zu Mara – und das bittere Wasser wurde süß. Da waren alle, die tranken, froh. Einst verwandelte auch Jesus innerhalb eines Augenblicks eine Flüssigkeit – aus Wasser wurde Wein, das war auf einer

Hochzeit zu Kana – und wieder wurden alle, die tranken, froh. Wir schreiben das Jahr 2008: Die Tee- und Kaffeewissenschaft revidiert den Forschungsstand. Ergebnis: Wieder dürfen alle, die trinken, fröhlich sein. Zuvor wurde manchmal jede Tasse Kaffee als Waffe angesehen, die man gegen sich selbst richtete, den Hausarzt oder gegen Mitmenschen, die den Finger heben und warnen: „Genieße nur ja nicht zu sehr! Sonst verlierst du alle Saft und Kraft in deinen Gliedern.“

Natürlich: Mehrere Kannen Kaffee pro Tag sind nach wie vor nicht gesundheitsfördernd, räumen die Mediziner ein. Und auch auf den Blutdruck müsse man achten. Sonst aber sei sogar eine mehrfach über den Tag verteilte Koffeinbelastung hilfreich. Schöner neuer Alltag: Bereits am Morgen kann man sich nun wie im Garten Eden fühlen, als man noch frei von jeder Schuld frühstückte. Dazu dieser Zeitgewinn: Man muss nicht mehr jeden Schluck Tee mit einem Schluck Wasser ausgleichen, ergänzen, vervielfachen, um im Leben nicht ins Hintertreffen zu geraten. Denn die Wissenschaft hat festgestellt: Wer genießt, lebt gar nicht böse.

Womöglich ist das ein Fingerzeig für das Leben insgesamt: Wer seinem Instinkt folgt und etwas voller Lust tut, gerät nicht gleich in Sünde oder Tod. Die innere Stimme muss kein Gegner sein. Der Durst kann stattdessen zu dem führen, was sinnvoll, gut und richtig ist – und auch noch schmeckt. Die Zunge folgt ja auch nur der Sehnsucht nach dem, was im Leben fehlt – sei es Kaffee, Tee oder auch jene fantastische Erfrischung, von der es in einem Gebet der Bibel heißt: *Herr, du tränkst die Menschenkinder mit Wonne wie in einem Strom. Denn bei dir ist die Quelle des Lebens. (Psalm 36)*