

Kaffee als Genußmittel, Heilmittel und Droge

von Arne Krüger

veröffentlicht in den
Berliner Heilpraktiker Nachrichten Nr. 3 / 1999

DER STARKE KAFFEE
von Eugen Roth

Ein Mensch, der viel Kaffee getrunken,
Ist nachts in keinen Schlaf gesunken.
Nun muß er zwischen Tod und Leben
Hoch überm Schlummergrund schweben
Und sich mit flatterflinken Nerven
Von einer Angst zur andern werfen
Und wie ein Affee auf dem schwanken
Gezweige turnen der Gedanken,
Muß über die geheimsten Wurzeln
Des vielverschlungen Daseins purzeln
Und hat verlaufen sich alsbald
Im höllischen Gehirn-Urwald.
In einer Schlucht von tausend Dämpfen
Muß er mit Spukgestalten kämpfen,
Muß, von Gespenstern blöd geäfft,
An Weiber, Schule, Krieg, Geschäft
In tollster Überblendung denken
Und kann sich nichts ins Nichts versenken.
Der Mensch in selber Nacht beschließt,
Daß er Kaffee nie mehr genießt.
Doch ist vergessen alle Weh
Am andern Morgen – beim Kaffee.

Kaffee ist neben Alkohol und Tabak das wichtigste Genussmittel des Menschen. Hinsichtlich des Pro-Kopf-Verbrauches liegen die Deutschen mit 7,1 kg jährlich weltweit unter den Spitzenverbrauchern. Nur in den skandinavischen Ländern wird mehr Kaffee verbraucht.

Botanik :

Der Name Kaffee kommt wahrscheinlich von der Herkunft des Kaffees aus der südäthiopischen Region Kaffa. *Coffea arabica* LINNE, der Kaffeestrauch trägt als weitere Namen Caffeeier (französisch), Coffee-tree (englisch), Kaffeträ (dänisch), Caffè (italienisch), Kawa (polnisch), Kofie (russisch), Kavovnik arabsky (tscheschisch), Kave (ungarisch), Bun (äthiopisch), Chia-fei (chinesisches), Kahwe oder Qhawa (arabisch).

Coffea arabica LINNE ist ein immergrüner Strauch aus der Familie der Rubiaceae (Labkrautgewächse syn. Krappgewächse, Rötelgewächse, Kaffeegewächse). Zu den Rubiaceae gehören neben *Coffea* auch *Galium odoratum* (der Waldmeister), *Cinchona succirubra* (die Chinarinde) und *Cephaelis ipecacuanha* (Brechwurz). Die Heimat des Kaffeestrauches ist Ostafrika, doch wird er in der ganzen Welt als Schattenpflanze in höheren Lagen im Tropengürtel kultiviert.

Die Kaffeepflanze ist ein immergrüner Baum mit ledrigen Blättern, der 3 - 6 m Höhe erreichen kann, in der kultivierten Form aber niedrig gehalten wird. Die Blätter sind gestielt, ledrig, länglich und ca. 20 cm lang. Aus den duftenden weißen Blüten entwickeln sich fleischige, erst grüne und später rote Steinfrüchte (Kaffee-Kirschen) mit zwei einsamigen Steinkernen. Die dünne Samenschale wird als Silberhäutchen bezeichnet, der Samen, die Kaffeebohne hat ein hornartiges Endosperm mit Reservezellulose als Speicherstoff. Die Kaffeebohnen sind am Rücken gewölbt und haben an der Innenseite eine Längsfurche. Der Kaffeebaum wächst auf humusreichem Boden und braucht in jungen Jahren Schutz gegen Wind und Sonne. Deshalb werden in manchen Plantagen schattenspendende und windschützende Pflanzen zwischen gesetzt.

Zur Bereitung von Kaffee werden die Samen geröstet. Bei der homöopathischen Anwendung wird zwischen Coffea cruda (rohe Kaffeebohnen) und Coffea tosta (geröstete Kaffeebohnen) unterschieden. Beim Rösten bei 200 bis 220°C (bei manchen Geschmacksrichtungen bis zu 250°C) färben sich die ursprünglich gelb-grünen Bohnen tief-dunkel um. Die Bohnen blähen sich um 50 – 100 % ihres Volumens auf. Ihre ursprünglich zähe Konsistenz wird spröde und leicht mahlbar. Durch den Röstprozess kommt es zu einer ganzen Reihe von chemischen Veränderungen in der Kaffeebohne.

Inhaltsstoffe des Kaffees :

Vom Kaffeestrauch werden Kaffeebohnen (Coffea semen) und Kaffeekohle (Coffea carbo) als Arzneimittel verwendet. Wirksame Inhaltsstoffe sind 0,7 – 2,85 % Coffein (1,3,7-Trimethylxanthin), 3,3 – 7,5 % Chlorogensäure (eine Gerbsäure), 0,8 – 1,25 % Trigonellin, Atractylin (ein Diterpenglykosid), Theobromin, Theophyllin, Chinasäure, Vitamin B1, Vitamin D. 10 – 16 % der Kaffeebohne macht das Kaffeeöl aus, welches Cafestol, Sitosterin, Stigmasterin, Coffeasterin, Wachs, Kaffeensäure, Coffalsäure und als Hauptbestandteil des Kaffeearomas Alpha-Furfurylmercaptan enthält.

Der Coffeingehalt der Kaffeebohnen schwankt in den einzelnen Anbaugebieten zwischen 0,8 % und 2,5 %.

Das Coffein hat in den Kaffeepflanzen die Funktion als Antimykotikum zu wirken, was bedeutet, dass die Ausbreitung von Pilzen bekämpft wird. Dies hat zur Folge, dass Kaffeebohnen eines der wenigen tropischen Produkte sind, bei dem auf den Zusatz von konservierenden Chemikalien zur Konservierung verzichtet werden kann.

Tabelle zum Coffein-Gehalt von Kaffee und anderen Genussmitteln (modifiziert nach Roth et al):

Droge	Coffein in %	weitere Inhaltsstoffe
Kaffee	1,2 – 2,56 %	s.o.
Tee	0,9 – 5,0 %	Theophyllin, Theobromin, Gerbstoffe
Maté	0,3 – 1,5 %	Theophyllin, Chlorogensäure, Gerbstoffe
Appalachentee	0,1 – 0,3 %	Gerbstoffe
Kolanuß	1,5 – 3,5 %	Theobromin, Gerbstoffe
Kakao	0,05 – 0,48 %	Theobromin, Gerbstoffe
Guaranà	4,0 – 8,0 %	Gerbstoffe

Die Geschichte des Kaffeegenusses :

Die Kultivierung und Verwendung als Genussmittel fand wahrscheinlich erstmalig in Äthiopien / Abessinien (Region Kaffa) statt. Das Kaffeetrinken verbreitete sich danach in den Jemen, wo nach der Stadt Mocha auch der Mokka benannt wurde. In einer Sage aus dem Jemen heißt es : „Ein Kamelhirte beschwerte sich bei arabischen Mönchen, dass seine Kamele nachts nicht ruhten und, ganz gegen ihre Gewohnheit, umher sprangen. Der Prior, neugierig zu erfahren, weshalb die Tiere so wach und fröhlich waren, machte sich mit seinen Gefährten die Mühe, sie zu beobachten Als er bemerkte, dass sie gewisse Früchte eines bestimmten Busches fraßen, kochte er diese Frucht im Wasser und fand heraus, dass das Trinken des Gebräus sie zum Wachen anregte.“ In Mekka entwickelte sich ein hoher Kaffeekonsum, da der Kaffee im Gegensatz zum Alkohol nicht vom Koran verboten wurde. Auch erste Kaffeeverbote gab es in Mekka. Im Jahr 875 ist das Kaffeetrinken nach handschriftliche Dokumenten in Arabien und Persien weit verbreitet. Eine Sage aus jener Zeit berichtet, dass der Erzengel Gabriel dem kranken Mohammed Kaffee als Heilmittel gereicht hat. Im Jahr 1554 wird das erste Kaffeehaus in Istanbul eröffnet, und im Jahr 1650 werden schon über 600 Kaffeehäuser verzeichnet. In den Kaffeehäusern traf man sich mangels „Kneipen“ auch zu konspirativen Gesprächen und zum Lästern über den Sultan. Als Treffpunkt der Opposition wurden Kaffeehäuser, ja zum Teil sogar der pure Kaffeegenuss, im osmanischen Reich mehrfach verboten. Durch den Handel mit dem osmanischen Reich erreichte der Kaffee 1645 Venedig, wo im gleichen Jahr auch das erste Kaffeehaus im christlichen Europa öffnete. Im Jahr 1683, nach dem Sieg der europäischen Truppen über die Türken vor Wien, hielt der Kaffee in Wien Einzug. In Wien entwickelte die Kaffeehauskultur eine besondere Blüte. In Preußen wurde der Kaffeehandel durch Friedrich den Großen monopolisiert, dadurch wurde der Kaffee auf königliches Geheiß stark verteuert, da Preußen arm an Devisen war und diese nicht für Konsumgüter wie Kaffee verwendet werden sollten. Friedrich der Große propagierte seiner Bevölkerung statt dem Kaffeegenuss den Konsum von einheimischem Bier. Trotz dieser Beschränkungen hat sich der Kaffee als beliebtes und anregendes Genussmittel weltweit verbreitet.

Kaffee in der Volksheilkunde :

Arzneilich wurde der Kaffee als Dekoktum der rohen Bohnen gegen Wechselfieber und Keuchhusten verwendet. Kaffee wird in der Volksheilkunde als magenstärkendes, windtreibendes und purgierendes Mittel beschrieben. Er wurde verwendet bei katarrhalischen und gichtigen Beschwerden, bei unterdrückter Menstruation, bei Wechselfieber als Chinaersatz, bei Atonien des Verdauungstraktes, bei Asthma, Magenkrämpfen, Schlaganfall, Kopfschmerzen, Vergiftungen, Nierensteinen, Migräne und Neuralgien.

Kaffee und Homöopathie :

Der Genuss von Kaffee hat in Hahnemann einen strengen Kritiker gehabt, zumindest wenn es um den Kaffeegenuss während der homöopathischen Behandlung gegangen ist. Anders als Hahnemann betont Reichenbach schon 1858, dass bezüglich Genussmitteln, wie beim Kaffee individuell vorzugehen ist. Wer an Kaffee gewöhnt ist, darf diesen auch während der homöopathischen Behandlung weiter trinken, wenn keine spezifische Beziehung zwischen Krankheit und Kaffee besteht. Wenn aber die Krankheitssymptome des Patienten den Prüfungssymptomen von Kaffee ähnlich sind, dann muss ein Kaffeeverzicht gefordert werden.

Es ist auffällig, dass Homöopathen oftmals die Genussmittel, die sie selbst nicht mögen mit einem strengen Verzicht belegen, Genussmittel, die sie selbst aber schätzen (z.B. Kaffee, Tee, Tabak, Alkohol etc.) sehr viel toleranter behandeln. Die Abneigung gegen den Kaffee wird ja nicht nur von Hahnemann und vielen Homöopathen geteilt, sondern auch von vielen Autoren innerhalb der Naturheilkunde (z.B. Bruker).

Pharmakologie und Toxikologie :

Coffein (1,3,7-Trimethylxanthin) ist wie Theophyllin (1,3-Dimethylxanthin) und Theobromin (3,7-Dimethylxanthin) ein Methylxanthin aus der chemischen Stoffgruppe der Purine. Coffein findet sich in *Coffea arabica* (Kaffestrauch), *Camellia sinensis* (Teestrauch), *Cola acuminata* (Kolabaum), *Ilex paraguariensis* (Matebaum) und in *Paullinia cupana* (Guaranastrauch).

Die Methylxanthine werden im Darm resorbiert und in der Leber oxidiert und demethyliert. Die Eliminationshalbwertszeit ist bei Rauchern deutlich kürzer (ca. 3 Stunden) als bei Nichtrauchern (ca. 9 Stunden). Beim Erwachsenen werden ca. 10% und beim Säugling werden ca. 50% unverändert über die Nieren ausgeschieden.

Die Methylxanthine wirken hemmend auf Adenosin an den Adenosinrezeptoren und hemmen auch die Phosphodiesterase an der Zellmembran, wodurch es in den Zellen zu einem Anstieg von cAMP (cyclisches Adenosin-Mono-Phosphat / intrazellulärer Botenstoff) in der Zelle kommt. Auch eine Mobilisation von intrazellulärem Calcium, insbesondere in der Herz- und Skelettmuskulatur kann beobachtet werden.

zentrale Wirkungen

Coffea wirkt durch das Coffein stark auf das Nervensystem. Es führt im Gehirn zu einer mäßigen Vasokonstriktion und damit zu einer verminderten Hirndurchblutung. Dadurch ist die positive Wirkung des Coffeins bei einem Teil der Migränepatienten zu erklären. Coffein bewirkt im Gehirn die Steigerung von Merkfähigkeit und Kombinationsvermögen. Es kann auch zu einer paradoxen Wirkung kommen, wodurch es durch das Coffein zur Auslösung von Müdigkeit kommt. Dies ist besonders bei Menschen mit Arteriosklerose zu beobachten. Durch die verbesserte Hirndurchblutung kann es bei alten Menschen somit zur Erleichterung des Einschlafens kommen. Die Erregung der Großhirnrinde führt zur allgemeinen Steigerung der psychischen und motorischen Funktionen. Bei sehr hohen, toxischen Dosen kann es auch zu Krämpfen kommen. Die Coffeinwirkung auf das Gehirn kann schon bei 0,15 – 0,2 g Coffein (1-2 Tassen Kaffee, 2-4 Tassen Tee, 1-1,5 Liter Coca-Cola) eine Steigerung von Antrieb, Stimmung, psychischem Tempo und Willkürmotorik zeigen. Hierbei werden besonders gut erlernte Fähigkeiten stimuliert. Man findet auch eine Verkürzung von Reaktionszeiten und eine Erleichterung von Lernprozessen.

Die Schlafdauer wird durch Coffein verkürzt und die Schlafqualität verschlechtert sich. Besonders der Anteil der Tiefschlafphasen wird durch Coffein vermindert. Die Intensität der Coffeinwirkung hängt von der Ausgangssituation ab. Besonders bei Ermüdung und Schläfrigkeit ist die Intensität der Wirkung besonders stark. Bei längerer Anwendung kann es zur Toleranzentwicklung kommen. Die Wirkung des Coffeins auf den Schlaf ist sicher der Bereich, in dem auch die größte individuelle Spanne der Coffeinwirkung zu beobachten ist.

Man kann auch vegetative Wirkungen finden. Die Empfindlichkeit des Atmungszentrums in der *Medulla oblongata* für Kohlendioxid wird gesteigert, was eine Stimulation des Atmungszentrums bewirkt. Diese atemstimulierende Wirkung wird gerade bei Kindern auch therapeutisch genutzt, z.B. zur Prophylaxe des plötzlichen Kindstodes bei gefährdeten Kindern. Das Coffein besitzt keine direkte analgetische (schmerzlindernde) Wirkung, man kann aber eine Wirkungsverstärkung bei der Kombination mit einigen anderen Medikamenten beobachten.

periphere Wirkungen

Durch eine direkte kardiale Wirkung kommt es zur Tachycardie (positive chronotrop), zur Zunahme der Kontraktionskraft (positiv inotrop) und zu einem vermehrten Sauerstoffverbrauch. Durch Methylxanthine kommt es zu einer Dilatation der Arteriolen, wobei die Cerebralfäße kontrahiert werden.

Beim Coffein kommt es durch die zentrale Erregung aber trotzdem zur Blutdrucksteigerung. Bei Patienten mit Herz- und Kreislaufkrankungen ist diese Wirkung der Hauptgrund für die Arteriosklerosegefahr, die vom Coffein ausgeht. Die Niere wird besser durchblutet, da die Nierenarterien erweitert werden und zugleich durch die Herzleistung steigt. Dies führt zu einer erhöhten glomerulären Filtration und somit zu einer gesteigerten Diurese. Es kommt durch Coffein zur Zunahme der Magensaftsekretion (Salzsäure und Enzyme). Dieser Effekt erklärt die verdauungsfördernde Wirkung von Kaffee. Bei Kaffeegenuss wird die Magenwirkung noch durch die Röstprodukte verstärkt. Nach Siegenthaler gibt es durch Methylxanthine wie Coffein und Theophyllin auch eine lipolytische Wirkung, dies bedeutet, dass in den Fettzellen der Fettabbau stimuliert wird. Auch die Glykogenolyse wird durch Coffein stimuliert. Nach Aufnahme von 2 – 3 Tassen Kaffee kommt es zu einem mehrstündigen Anstieg des Energieumsatzes um 5 – 15%. Durch den gesteigerten Energieumsatz kann es auch zu einer Temperaturerhöhung des Organismus kommen.

Coffein hat eine negative Wirkung auf die Plazenta, bzw. die Entwicklung des Kindes. Bei einem Konsum von über 7 Tassen Kaffee am Tag besteht die erhöhte Gefahr von Tot-, Früh- und Mangelgeburten, sowie Spontanaborten. Bei kleinen Kaffeemengen konnte keine teratogene Wirkung und keine Beeinträchtigung der Schwangerschaft beobachtet werden. Coffein geht über die Milchdrüse in die Milch über. Obwohl die Coffeinmengen dabei nicht direkt für den Säugling schädlich sind, kann es aber zu einer erhöhten Reizbarkeit, bzw. zu Schlafstörungen kommen.

Bei der akuten Coffeinvergiftung kommt es zu rauschartigen Zuständen schrecklicher Ängstlichkeit, überspannten Assoziationen, Tremor, Erhöhung der spinalen Reflexe. Die akute Vergiftung wird mit Diazepam, Barbituraten und Bettruhe in einem ruhigen und dunklen Raum behandelt. Es kann zu Erregungen, Muskelzittern, Herzklopfen und Pulsunregelmäßigkeiten kommen. Auch zentrale Krampfanfälle und ein Koma können entstehen. Todesfälle durch Coffein werden durch zentrale oder kardiovaskuläre Wirkungen bedingt. Die Dosis Letalis beträgt beim Menschen 5 – 30 g. Bei einem Durchschnittsgehalt von 80 mg/ Tasse Kaffee müsste man dafür aber mindestens 60 Tassen Kaffee trinken.

Coffea in der Homöopathie:

Bei der homöopathischen Anwendung des Kaffees wird zwischen Coffea cruda (rohe Kaffeebohnen) und Coffea tosta (geröstete Kaffeebohnen) unterschieden. Wobei in der homöopathischen Literatur nicht immer eindeutig zu ersehen ist, auf welche Kaffeebohnen sich die Symptome beziehen.

COFFEA
von E. Gardemin

Kaffee, das weiß jedermann,
Wirkt belebend und regt an,
Oft sogar in solchem Maße.
Daß, wenn etwa eine Tasse

Man am späten Abend trinkt,
Sie um unsern Schlaf uns bringt.
Der Effekt ist, wie Ihr seht:
Aufregung, Nervosität.

Daraus ziehen wir den Schluß
- Similia similibus –
Daß Coffea stets nützt bei Leuten,
Die an diesen beiden leiden.

Auch ist's gut bei Hysterie,
Bei Kolik und bei Neuralgie.
Stets im Vordergrund steht:
Hypersensibilität.

Boericke nennt als Coffea-Konstitutionstypen hochgewachsene, schlanke, vornübergebeugte Personen mit dunkler Gesichtsfarbe, cholericem und sanguinischem Temperament. Shore nennt Coffea neben Aconitum, Chamomilla und Hepar sulfuris als Hauptmittel für unerträgliche Schmerzen. Schmerzen so schlimm wie bei einer Geburt, Angst vor dem Leiden, Angst vor einem leidvollen Tod. Coffea passt zu intellektuellen Menschen mit einer Überaktivität des Geistes. Shore betont, dass das Coffein nicht wesentlich für das Coffea-Bild ist, denn auch Tee würde Coffein (syn. Thein) enthalten und trotzdem ganz anders als homöopathisches Mittel wirken. Kaffee ist ein Getränk für Journalisten, Tee hingegen trinkt man bei Nachmittagspartys. Kaffee beschleunigt die geistige Tätigkeit und das assoziative Denken, er verbindet einen Gedanken mit dem anderen und knüpft so Gedankenketten. Dies führt dann auch dazu, dass man nachts wach daliegt, nicht schlafen kann, weil sich die Gedanken unaufhörlich aneinanderreihen. Tee enthebt den Menschen seines Körpers, es macht ihn leichter. Auch im Vergleich zu Sulfur fällt auf, dass Coffea zwar geistig dem Sulfur ähnelt, doch, anders als das phantasievolle Sulfur, ist Coffea sehr viel stärker an der Materie interessiert. Der Geist von Coffea ist nicht so tieferschürfend wie der von Sulfur, die Gedankengänge sind relativ simpel. Die rastlose Gedankentätigkeit kann bei Coffea auch das Gefühl schaffen zu zerspringen.

Coffea wird in der Homöopathie angewendet als Frauen- und Kindermittel, bei unerträglichen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Migräne, Neuralgien, Polyurie, Zahnbeschwerden, Krämpfe der Kinder beim Zahnen, Dysmenorrhoe, drohender Abort, blutende Hämorrhoiden, Trigeminusneuralgien besonders bei nächtlichem Beginn und nächtlicher Verschlimmerung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen bei Kindern, besonders wenn diese sehr reizbar sind, nächtliche Unruhe alter Menschen und nervöse Herzbeschwerden.

Antidote für Coffea sind : Acidum aceticum, Aconitum, Chamomilla, China, Mercurius, Nux vomica, Opium, Pulsatilla, Sulfur, Ignatia und Tabacum.

Kaffee bzw. Coffea sind ein Antidot für viele homöopathische Arzneien, die wichtigsten sind: Aconitum, Arnica, Belladonna, Bryonia, Carbo vegetabilis, Chamomilla, Colocynthis, Ignatia, Kalium carbonicum, Nux vomica, Phosphorus, Pulsatilla, Psorinum und Rhus toxicodendron.

Abschluss :

Ob man Kaffee mag oder verträgt, ist individuell sehr unterschiedlich. Nachdem ich dem einen oder anderen Leser der Berliner Heilpraktiker Nachrichten nun in den letzten Ausgaben Rauchen, Bier und Alkohol madig gemacht habe, habe ich nun einmal ein Genussmittel vorgestellt, das ich persönlich sehr schätze. Besonders, wenn ich abends am Computer sitze, um wieder einmal etwas für die BHN zu schreiben, hilft mir dabei so manche Tasse Kaffee. Für die Unterstützung bei der Materialerstellung möchte ich Frau Dipl. Biologin Janine Freder (Praktikantin bei den Berliner Heilpraktiker Nachrichten), Frau Christiane Schulz (Fa. TCHIBO) und dem Deutschen Kaffee-Verband Hamburg danken.

LOB DES KAFFEES von Eugen Roth

Ein Mensch, mit Klopstock, hat bedacht:
Vergraben sei in ewiger Nacht
Oft der Erfinder großer Namen –
Wer war's, der des Kaffeebaums Samen,
Daran wir heut uns alle trösten,
Zu finden wußte und zu rösten,
Dann ihn zu mahlen und zu siedern ?
Kein Denkmal ward ihm je beschieden.
Doch erzgegossen = hochgeboren
Prahlt, wer bloß eine Schlacht – verloren !
Doch nur getrost ! Wenn hingeschmolzen
Schon längst das Denkmal dieses Stolzen,
Ja, wenn die Menschen seiner spotten,
Wird immer noch Kaffee gesotten.
Das Gute – nicht nur dieser Trank ! –
Hat in sich selber Ruhm und Dank.

Literatur :

- Boericke, W. : Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, Grundlagen & Praxis, 4. Aufl. 1993, Leer
- Braun, H. / Frohne, D. : Heilpflanzenlexikon, G.Fischer-Verlag, 6. Aufl. 1994, Stuttgart
- Bruchhausen, F.v. : Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis Bd. 4, Springer-Verlag, 5.Aufl. 1992, Berlin
- Czimmek, A. : Coffea als Arzneimittelbild und als Antidot, Deutsches Journ. f. Homöopathie, 4 / 1989
- Czok, G. : Untersuchungen über die Wirkung von Kaffee, Zeitschr. f. Ernährungswissenschaft, Supplement 5, Steinkopf-Verlag 1966
- Eppenich, H. : Diätetik und Homöopathie, Klassische Homöopathie 37 Nr. 2 / 1993
- Fischer, G. : Heilkräuter und Arzneipflanzen, VMA-Verlag, 7. Aufl. 1997, Wiesbaden
- Forth, W. et al : Pharmakologie und Toxikologie, BI-Wissenschaftsverlag, 6.Aufl. 1992, Mannheim
- Gardemin, E. : Homöopathische Reimregeln, Haug-Verlag, 10.Aufl. 1994, Heidelberg
- Günther, M. : Sanfte Notfallmedizin für Heilberufe, Sonntag-Verlag, 1.Aufl. 1997, Stuttgart
- Hahnemann, S. : Kleine medicinische Schriften Bd. 1, Haug-Verlag, 2.Aufl. 1989, Heidelberg, Nachdruck der Erstausgabe der Arnold'sche Buchhandlung 1829
- Heinz, U.J. : Das Handbuch der modernen Pflanzenheilkunde, Bauer-Verlag, 1.Aufl. 1984, Freiburg
- Hoppe, H. : Drogenkunde, W.d.Gruyter-Verlag, 8.Aufl. 1975, Berlin

- Langhammer, L. : Grundlagen der pharmazeutischen Biologie, Springer-Verlag, 1. Aufl. 1980, Berlin
- Mandl, E. : Arzneipflanzen in der Homöopathie, Maudrich-Verlag, 2.Aufl. 1997, Wien
- Madaus, G. : Lehrbuch der biologischen Heilmittel Bd. 2, Olms-Verlag, Nachdruck 1976, Hildesheim
- Mezger, J. : Homöopathische Arzneimittellehre Bd. 1, Haug-Verlag, 9.Aufl. 1991, Heidelberg
- Mühleib, F. : Kaffe-Digest 4 – Kaffee und Gesundheit, Deutscher Kaffee-Verband e.V., 1.Aufl. 1996, Hamburg
- Pahlow, M. : Heilpflanzen, Gräfe & Unzer, Neuauflage 1993, München
- Roth, E. : Das Schönste von Eugen Roth Bd. 3 , Weltbild-Verlag, Sonderausgabe 1994, Augsburg
- Roth, L. : Giftpflanzen – Pflanzengifte, Ecomed-Verlag, 4.Aufl. 1994, Landsberg
- Siegenthaler, W. et al : Klinische Pathophysiologie, Thieme-Verlag, 6.Aufl. 1987, Stuttgart
- Stella, A. : Das Buch vom Kaffee, Ars Edition, 1.Aufl. 1997, München
- Stubelt, O. : Kaffee und Coffein, Deutsche Apotheker Zeitung, 126. Jahrgang, Nr. 38, 9 / 1986
- Tyler, M.L. : Homöopathische Arzneimittelbilder, Burgdorf-Verlag, 1.Aufl. 1993, Göttingen
- Tyler, M.L. : Wichtige Krankheitszustände und ihre homöopathischen Mittel, Grohmann-Verlag, 2.Aufl. 1997, Enger
- Ullrich, H.C. : Kaffeestrauch, Heilpraxis-Magazin 1985
- Ungern-Sternberg, v. M. : Herzschmerz und Kaffee – Genußmittel und Risikofaktor, Homöopathie-Aktuell 3 / 1991
- Wagner, H. / Wiesenbauer, M. : Phytotherapie, Fischer-Verlag, 1.Aufl. 1995, Stuttgart
- Wichtl, M. : Teedrogen und Phytopharmaka, WVG, 3.Aufl. 1997, Stuttgart
-