

Anteil der Kaffeetrinker in Deutschland, die eine Filterkaffeemaschine besitzen, in Prozent: **69,7**

Anteil der Kaffeetrinker in Österreich, die eine Filterkaffeemaschine besitzen, in Prozent: **41,7**

Anteil der Kaffeetrinker in der Schweiz, die eine Filterkaffeemaschine besitzen, in Prozent: **16,3**

Anteil der Kaffeetrinker in Deutschland, die der Meinung sind, Filterkaffee mache am stärksten wach: **35,9**

Anteil der Kaffeetrinker in Österreich, die der Meinung sind, Filterkaffee mache am stärksten wach: **16,3**

Anteil der Kaffeetrinker in der Schweiz, die der Meinung sind, Filterkaffee mache am stärksten wach: **10,5**

Die Liste der Irrtümer und Mythen, die sich um die braune Bohne und ihre Wirkungen auf den menschlichen Organismus ranken, ist lang: Kaffee und seinem wichtigsten Inhaltsstoff Koffein wird so ziemlich alles nachgesagt – im Positiven wie im Negativen. Ob das nur hierzulande gilt? Wir haben Kaffeetrinker in Deutschland, Österreich und der Schweiz befragt und sie um ihre Einschätzungen zum Thema Kaffee und Gesundheit gebeten.

Auch wissenschaftlich fundierte Informationen gibt es zuhauf, denn das Produkt zählt zu den am intensivsten erforschten Lebensmitteln der Welt. Jedes Jahr werden Hunderte von Studien zu den Wirkungen von Kaffee publiziert. Einige der jüngsten Forschungsergebnisse haben wir in unserem aktuellen Kaffeereport skizziert.

Wie wirkt sich Kaffee auf unser Wohlbefinden aus? Was bewirkt er im Körper? Tut er gut? Regt er an? Hat er Einfluss auf Krankheit und Gesundheit? Wie sehen das die Konsumenten? Und was sagt die Wissenschaft?

Kaffee in Zahlen // NO. 4 // 2015

Kaffee in Zahlen



brand eins Wissen



Gut ist, was guttut.

Kaffee ist das mit Abstand beliebteste Getränk im Land, 149 Liter trinken wir im Schnitt pro Person und Jahr. Kein Wunder, dass sich so viele Mythen und Märchen um unser Lieblingsprodukt ranken. Kaffee mache mal schön, mal wach und mal süchtig. Er wirke entwässernd, anregend oder aufmunternd. Er treibe den Blutdruck, stärke die Nerven, steigere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Sagt der Volksmund.

Zum Glück ist Kaffee aber nicht nur das beliebteste, sondern auch eines der am besten untersuchten Lebensmittel der Welt. Deshalb wissen wir zwar noch längst nicht alles, aber doch sehr viel über das Produkt und seine Wirkung.

Wir wissen zum Beispiel, dass der Einfluss von Kaffee auf den Blutdruck nur gering ist. Bei Menschen, die nicht oft Kaffee trinken, kann Koffein den Blutdruck kurzzeitig steigen lassen, er sinkt aber schnell wieder auf das Ausgangsniveau. Wir wissen heute auch, dass Kaffee Kopfschmerzen oder Migräne lindern kann – Koffein verengt im Gehirn leicht die Gefäße und sorgt so für eine schmerzstillende Wirkung. Umgekehrt kann der Cholesterinwert im Blut durch den Verzehr von Lipiden, wie sie in der Kaffeebohne enthalten sind, steigen. Im Papierfilter bleiben diese Substanzen allerdings hängen, weshalb Filterkaffee keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat.

Koffein ist die am häufigsten konsumierte pharmakologisch aktive Substanz der Welt – und ein beliebter Forschungsgegenstand: Jedes Jahr werden Hunderte neuer wissenschaftlicher Studien zum Thema Kaffee publiziert. Und natürlich sind wir an jeder einzelnen davon interessiert. Verträglichkeit und Sicherheit sind uns bei Tchibo mindestens so wichtig wie Qualität und Geschmack. Deshalb haben wir unseren diesjährigen Report auch dem Thema Gesundheit gewidmet und ein paar der aktuellen Forschungsergebnisse für Sie skizziert. Zum Beispiel die Erkenntnisse der britischen Ernährungswissenschaftlerin Sophie Killer, die kürzlich nicht nur den Mythos von der entwässernden Wirkung des Kaffees widerlegt hat – die Forscherin wies auch nach, dass Koffein zur Leistungssteigerung von Profisportlern beiträgt (siehe Seite 46).

Für Wohlbefinden sorgt der Deutschen liebstes Getränk bekanntlich sowieso. Geselligkeit, Gemeinschaft und ein gutes Gespräch bei Kaffee und Kuchen sind Balsam für die Seele – und also gesund. Das mag wissenschaftlich vielleicht nicht erforscht sein. Es scheint uns aber spätestens nach dem Besuch der älteren Damen in Ostwestfalen (siehe Seite 66) absolut sicher.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre,

Dr. Markus Conrad
Tchibo

Gut zu wissen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die von der dehydrierenden Wirkung von Kaffee überzeugt sind? So hat man es uns ja auch lange erzählt: Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Deshalb wird ihm in guten Cafés schließlich auch ein Glas Wasser beigelegt, nicht wahr? Inzwischen wissen wir es besser: Das Wasser soll den Geschmack im Mund neutralisieren, um anschließend das volle Aroma genießen zu können. Und die vermutete entwässernde Wirkung ist ein Trugschluss. Das Gegenteil ist richtig: Kaffee leistet einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs.

Die Liste der Irrtümer, die sich um die braune Bohne und ihre Wirkung auf den menschlichen Organismus ranken, ist lang. Tatsächlich wird Kaffee oder seinem wichtigsten Inhaltsstoff Koffein so ziemlich alles nachgesagt – im Positiven wie im Negativen. Wir wissen das, denn wir haben danach gefragt. In unserer diesjährigen repräsentativen Umfrage haben wir den Einfluss von Kaffee auf unsere Gesundheit ergründen wollen – und Personen zwischen 18 und 65 Jahren aus Deutschland, Österreich und der Schweiz um ihre Einschätzung gebeten.

Das erstaunliche Ergebnis: Wir haben noch immer viele vermeintliche Gewissheiten in unseren Köpfen, obwohl sie die Wissenschaft längst widerlegt hat. Das gilt übrigens über Ländergrenzen hinweg: In unseren Fehleinschätzungen sind wir uns mit unseren Nachbarn aus Österreich und der Schweiz oft erstaunlich einig. So finden beispielsweise 36,2 Prozent der Deutschen, dass Menschen mit Bluthochdruck ihren Kaffeekonsum auf ein bis zwei Tassen pro Tag beschränken sollten. In Österreich sind es 35 Prozent, in der Schweiz 36,9 Prozent. Dass ein regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken, fürchten immerhin 4,5 Prozent der Deutschen, 6,1 Prozent der Österreicher und 5,7 Prozent der Schweizer. Und an einen Zusammenhang zwischen Kaffee und einem erhöhten Risiko, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken, glauben 2,8 Prozent der Befragten in Deutschland, 3,4 Prozent sind es in Österreich und 3,8 Prozent in der Schweiz.

Was an den jeweiligen Einschätzungen richtig oder falsch ist und welchen Einfluss Kaffee und Koffein tatsächlich auf den Körper haben, kann auch unser Report nicht abschließend klären. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die an Tausenden von Probanden durchgeführt werden, lassen sich nicht seriös auf wenige Zahlen reduzieren. Wir wollten vor allem auf das Thema neugierig machen – und Lust auf mehr. Wer weiterlesen möchte, findet umfassend aufbereitete Informationen auf der Plattform der internationalen Non-Profit-Organisation ISIC (Seite 50) oder der Website des Deutschen Grünen Kreuzes.

Vielleicht trägt die Lektüre ja mit dazu bei, den einen oder anderen Irrtum zu korrigieren. Unser Körper und der Kaffee hätten es verdient.

Susanne Risch
brandeins Wissen

Inhalt

Produkt & Produktion (Seite 6 - 29)

Länder, Sorten, Produzenten

Anbaugebiete, Ernteerträge, Bohnengrößen, Reifezeiten, Verkaufsvolumen, Inhaltsstoffe, Zertifikate, Siegel ...

Konsum & Konsumenten (Seite 30 - 65)

Wie wir die Bohnen genießen

Kaffeegenuss in Deutschland und der Welt: Wer trinkt wann wie was warum wovon wie oft und wie viel?

Schaubild: Wie wirkt Kaffee im Körper? (Seite 36)

Kaffee ist ein intensiv erforschtes Lebensmittel. Aber was genau bewirken seine Inhaltsstoffe in unserem Organismus? Ein Überblick.

Interview: Der Kaffee-Kick (Seite 46)

Die britische Ernährungswissenschaftlerin Sophie Killer setzt Koffein zur Leistungssteigerung von Profisportlern ein - und entkräftet einen Mythos.

Plattform: Im Fokus der Forscher (Seite 50)

Das internationale Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC) widmet sich der Sammlung und Auswertung wissenschaftlicher Studien über Kaffee.

Repräsentative Umfrage: Gesund und munter (Seite 52)

Wie wirkt sich Kaffee auf unser Wohlbefinden aus? Wir haben Konsumenten um ihre Meinung gebeten - in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Menschen & Märkte (Seite 66 - 101)

Roh- und Röstkaffee als Handelsware

Exportmengen und -erlöse, Produktionsländer, Importvolumen, Verkaufserlöse, Indikatorpreise, Fairtrade-Umsätze ...

Reportage: Für Leib und Seele (Seite 66)

Nur Kaffee, Kuchen und ein bisschen Plauderei? Kaffeekränzchen sind weit mehr als das - eine soziale Institution, die zu einem erfüllten Leben beiträgt.

Quellen (Seite 102)

Impressum (Seite 104)

3 - 4

Zeitraum in Jahren, nach dem eine Kaffeepflanze erste Erträge bringt. Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

6 - 8

Zeitraum in Jahren, nach dem eine Kaffeepflanze das maximale Produktionsvolumen erreicht. Quelle: Dt. Kaffeeverband e. V.

15

Höhe in Metern, die eine Arabica- oder Robusta-Pflanze maximal erreichen kann. Quelle: FAO

2

Höhe in Metern, auf der Kaffeepflanzen durch Beschnitt gehalten werden, um die Ernte zu erleichtern. Quelle: FAO

400 - 2100

Lage der Arabica-Anbaugebiete im Regelfall, in Metern über dem Meeresspiegel. Deutscher Kaffeeverband e. V.

0 - 900

Lage der Robusta-Anbaugebiete im Regelfall, in Metern über dem Meeresspiegel. Deutscher Kaffeeverband e. V.

7 - 9

Zeit von der Blüte bis zur Reife bei einer Arabica-Pflanze, in Monaten. Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

9 - 11

Zeit von der Blüte bis zur Reife bei einer Robusta-Pflanze, in Monaten. Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

15 - 24

Optimale Jahresdurchschnittstemperatur für eine Arabica-Pflanze, in Grad Celsius. Quelle: Clifford, Wilson

24 - 30

Optimale Jahresdurchschnittstemperatur für eine Robusta-Pflanze, in Grad Celsius. Quelle: Clifford, Wilson

1500 - 2000

Optimale Jahresniederschlagsmenge für eine Arabica-Pflanze, in Millimetern. Quelle: Clifford, Wilson

2000 - 3000

Optimale Jahresniederschlagsmenge für eine Robusta-Pflanze, in Millimetern. Quelle: Clifford, Wilson

0,8 - 1,5

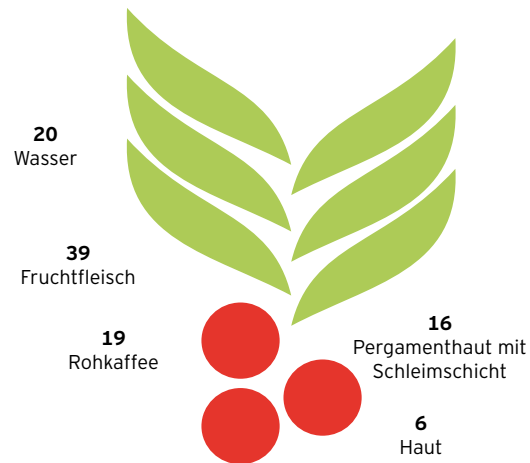
Koffeinanteil in einer Arabica-Kaffeebohne, in Prozent. Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

1,7 - 3,5

Koffeinanteil in einer Robusta-Kaffeebohne, in Prozent. Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

Dran

Bestandteile einer Kaffeekirsche; in Prozent



Quelle: UTZ Certified

Sinkt

Gewicht der Kaffeefrucht während der Weiterverarbeitung; Index

Kaffeefrucht	100
Rohkaffee	18
Röstkaffee	14
löslicher Kaffee	9

Quelle: TransFair, procafe.ch, Statista Analyse

Schwankt

Chemische Zusammensetzung von Arabica und Robusta nach Verarbeitungsgrad; in Prozent vom Trockengewicht

	Arabica-Rohkaffee	Arabica geröstet	Robusta-Rohkaffee	Robusta geröstet
Koffein	1,3	1,2	2,3	2,4
Trigonelline	0,8	0,3	0,7	0,3
Kohlehydrate	53,7	38,0	50,7	42,0
Chlorogensäuren	8,1	2,5	9,9	3,8
Lipide	15,2	17,0	9,4	11,0
Aminosäuren	11,1	7,5	11,8	7,5
organische Säuren	2,3	2,4	1,7	2,6
Melanoidine	0,0	25,4	0,0	25,9
flüchtige Aromen	Spuren	0,1	Spuren	0,1
Asche	3,9	4,5	4,4	4,7

Quelle: S. Oestreich-Janzen: Chemistry of Coffee

Drin

Inhaltsstoffe einer Tasse Röstkaffee*; in Milligramm

Eiweiß	100,0
wasserlösliche Polysaccharide	410,0
Saccharose	13,5
Monosaccharide	7,0
flüchtige Säuren	24,0
Chlorogensäure	27,0
Lipide	13,5
Koffein	80,0
Trigonellin	27,0
Nikotinsäure	1,4
flüchtige Aromastoffe	7,0
Mineralstoffe	240,0
unbekannte Substanzen	460,0

* 150 Milliliter Tassenaufguss aus 7,5 Gramm Röstkaffee.
Quelle: Die PTA in der Apotheke

Steigt

Kumulierter Gewichtsverlust der Kaffeefrucht während der Weiterverarbeitung; in Prozent

Kaffeefrucht	100
Rohkaffee	82
Röstkaffee	86
löslicher Kaffee	91

Quelle: TransFair, procafe.ch, Statista Analyse

„Ei wie schmeckt der Coffee süße / lieblicher als tausend Küsse / milder als Muscatenwein.“
(Christian Friedrich Henrici im Libretto zur Kaffeekantate von Johann Sebastian Bach)

5
... Kilogramm Kaffeekirschen werden für 1 Kilogramm gerösteten Kaffee benötigt. Das entspricht etwa ...

4000
... Kaffeekirschen oder ...

8000
... Kaffeebohnen. Der durchschnittliche Ertrag eines Kaffeebaums beträgt ...

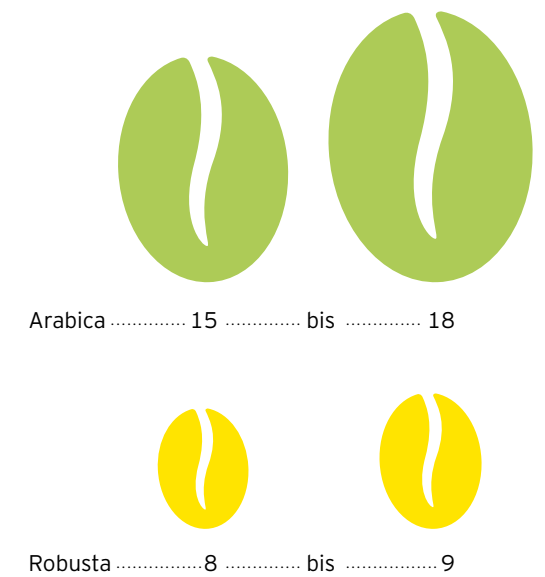
0,45
... Kilogramm Rohkaffee im Jahr.

Quellen: Deutscher Kaffeeverband, Ancora Coffee Roasters

„Denn ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühlen, das ist eine Gabe Gottes.“ (Prediger Salomo)

Fett

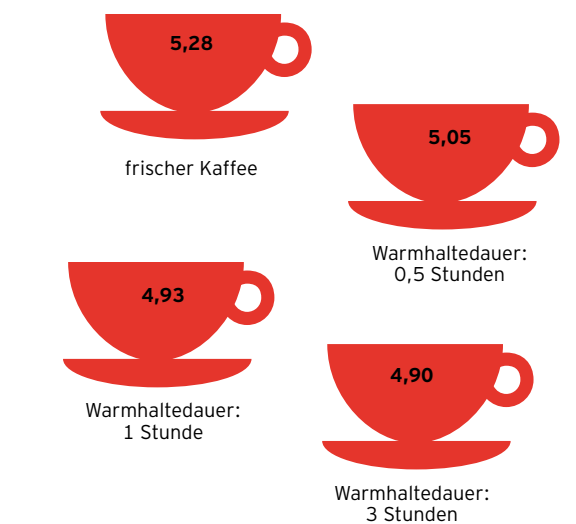
Fettgehalt von Kaffeebohnen; in Prozent



Quelle: Deutscher Kaffeeverband

Sauer

pH-Wert* von Filterkaffee nach Warmhaltezeit auf der Wärmeplatte



* Der pH-Wert von Filterkaffee kann je nach Sorte variieren. Je länger man den Kaffee auf der Wärmeplatte warm hält, desto höher wird der Säuregehalt des Kaffees. Ein hoher Säuregehalt des Kaffees führt zum Beispiel dazu, dass Milch schneller flockt.
Quelle: Westdeutscher Rundfunk

We ...

Die führenden Produktionsländer von Kaffee nach Ernteertrag; **1970**; in Hektogramm pro Hektar

Martinique	21 429
Sri Lanka	17 639
Guadeloupe	15 000
USA	14 273
Kambodscha	13 636
Papua-Neuguinea	11 778
El Salvador	10 791
Simbabwe	9 318
Philippinen	9 081
Bolivien	8 358
Uganda	8 201
Sierra Leone	7 735
Costa Rica	7 704
Burundi	7 375
Mosambik	7 143
Sambia	7 000
Kolumbien	6 108
Ruanda	5 950
Peru	5 762
Guatemala	5 634
Paraguay	5 388
Laos	5 316
Nigeria	5 002
China (Festland)	5 000
Indien	4 970
Nicaragua	4 688
Jemen	4 538
Tansania	4 233
Myanmar	4 185
Angola	4 080
Vietnam	3 925
Honduras	3 919
Malawi	3 757
Malaysia	3 597
Brasilien	3 141
Jamaika	2 777
Gabun	2 250
Thailand	2 000
Fidschi	440

Nur Länder, die 2010 einen Ertrag von mehr als 5 000 Hektogramm aufweisen; Angaben teilweise geschätzt. Quelle: FAO

... are ...

Die führenden Produktionsländer von Kaffee nach Ernteertrag; **2000**; in Hektogramm pro Hektar

Belize	41 250
Tonga	25 000
Martinique	25 000
Vietnam	16 827
Sierra Leone	16 667
Costa Rica	15 226
Malawi	14 958
USA	14 353
Simbabwe	14 000
China (Festland)	12 050
Thailand	12 011
Nigeria	12 006
Papua-Neuguinea	11 947
Guatemala	11 431
Bolivien	11 349
Guadeloupe	10 000
Sambia	9 818
Indien	9 467
Kolumbien	9 434
Äthiopien	9 199
Honduras	9 172
Burundi	8 810
Brasilien	8 393
Kambodscha	8 219
Laos	7 993
Philippinen	7 855
Nicaragua	7 621
Malaysia	7 509
Peru	7 246
El Salvador	7 034
Ruanda	6 999
Paraguay	6 996
Sri Lanka	6 276
Mosambik	6 000
Fidschi	5 000
Uganda	4 767
Myanmar	4 465
Jamaika	4 353
Tansania	4 157
Gabun	3 960
Jemen	3 398
Angola	1 420

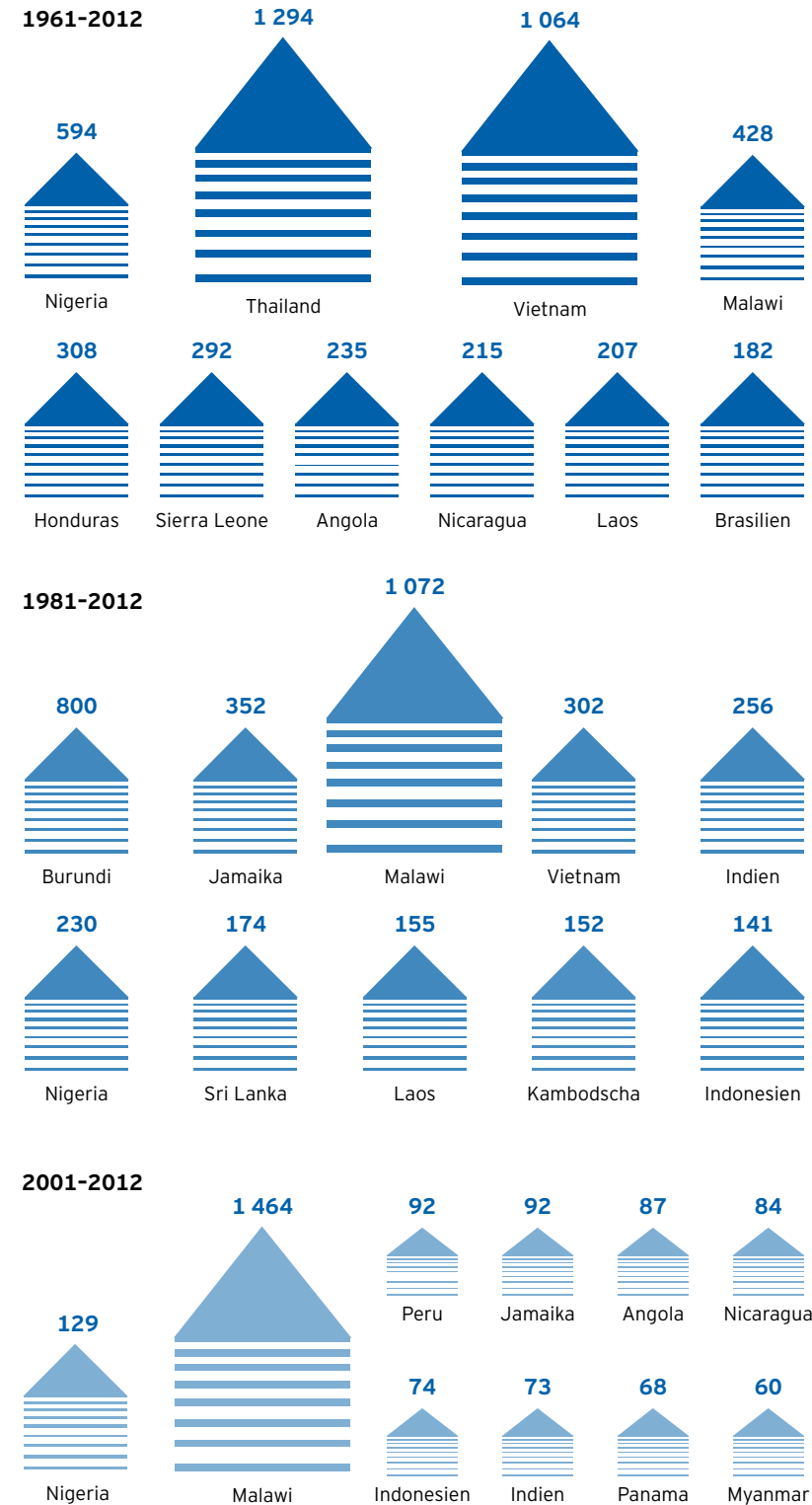
... the champions

Die führenden Produktionsländer von Kaffee nach Ernteertrag; **2012**; in Hektogramm pro Hektar

Sierra Leone	25 000
China (Festland)	22 581
Vietnam	22 503
Malawi	22 031
Angola	16 129
Laos	15 355
Tonga	15 000
Brasilien	14 327
Costa Rica	13 339
Paraguay	13 333
USA	12 823
Nigeria	12 727
Papua-Neuguinea	11 780
Bolivien	11 667
Honduras	11 278
Belize	10 638
Guatemala	9 920
Burundi	9 756
Peru	9 712
Sambia	9 286
Mosambik	9 184
Jamaika	8 916
Nicaragua	8 699
Indien	8 517
Kambodscha	8 488
Thailand	8 365
Malaysia	8 196
Philippinen	7 412
Martinique	7 333
Myanmar	6 667
Sri Lanka	6 572
El Salvador	6 394
Uganda	6 004
Fidschi	6 000
Kolumbien	5 972
Jemen	5 667
Gabun	5 484
Äthiopien	5 213
Tansania	5 199
Simbabwe	5 183
Guadeloupe	5 143
Ruanda	4 788

Gut gewirtschaftet

Gewinner nach Veränderung des Ernteertrags; weltweit; in Prozent



Viel verloren

Verlierer nach Veränderung des Ernteertrags; weltweit; in Prozent

1 Suriname	-90
2 Ecuador	-74
3 Ghana	-74
4 Komoren	-71
5 Guadeloupe	-69
6 Timor-Leste	-67
7 Sao Tome und Principe	-59
8 Kenia	-57
9 Benin	-54
10 Haiti	-51

1 Simbabwe	-88
2 Guadeloupe	-66
3 Kenia	-65
4 El Salvador	-61
5 Philippinen	-56
6 USA	-55
7 Dominica	-50
8 Mexiko	-49
9 Fidschi	-48
10 Benin	-45

1 Kenia	-83
2 Papua-Neuguinea	-67
3 Mosambik	-63
4 Philippinen	-62
5 El Salvador	-56
6 Fidschi	-51
7 Mexiko	-50
8 Uganda	-46
9 Benin	-45
10 Togo	-41

Es wurden nur Länder berücksichtigt, die 1961 / 1981 / 2001 und 2012 Ernteerträge aufwiesen. Quelle für alle Zahlen auf dieser Seite: FAO

„Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst.“

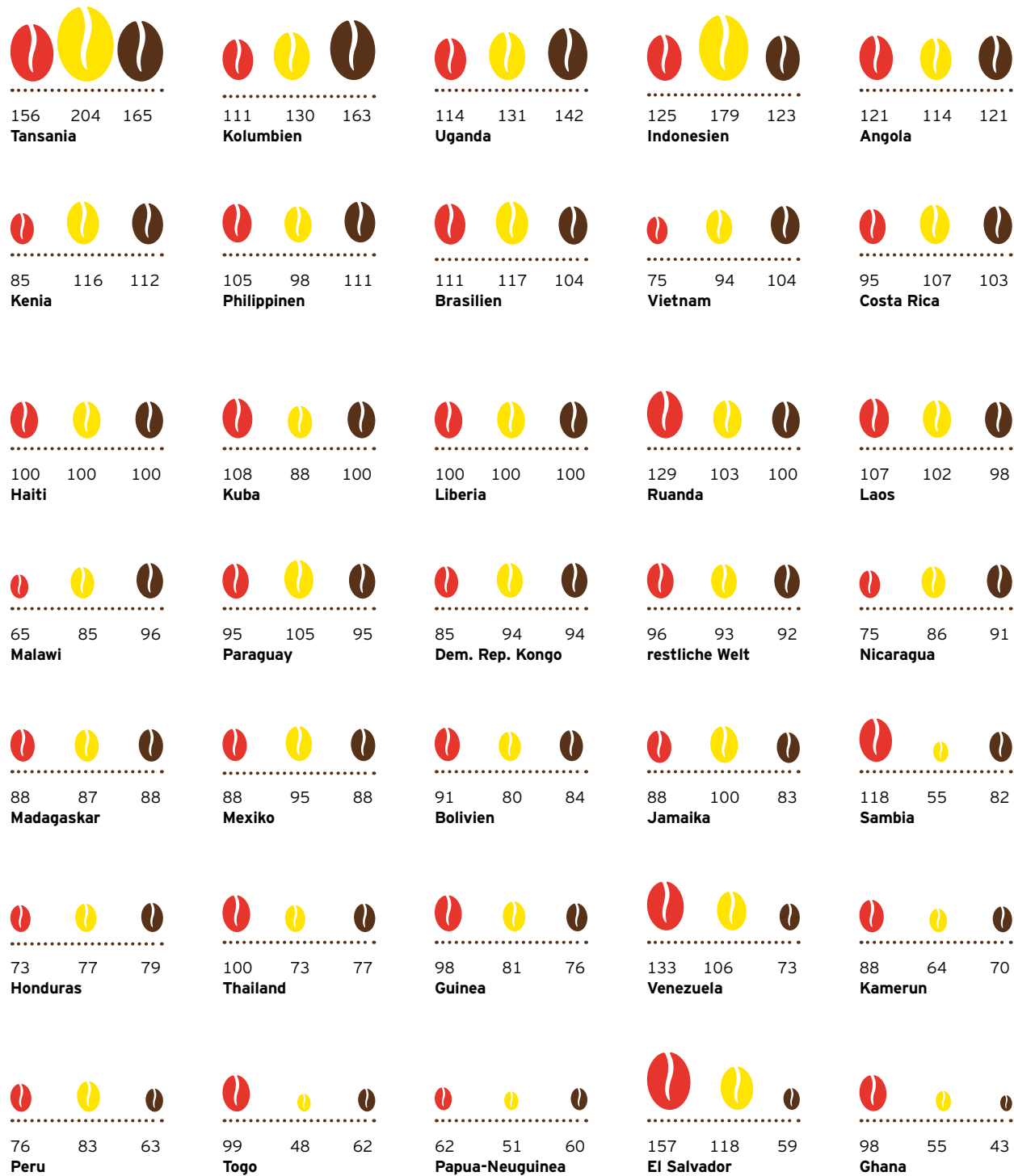
(Jean-Jacques Rousseau)

„Oft findet man nicht den Genuss / den man mit Recht erwarten muss.“

(Wilhelm Busch)

Wer entwickelt sich wie?

Jährlich indizierte Veränderung (2011=100) des Rohkaffeeproduktionsvolumen nach Ländern; Index



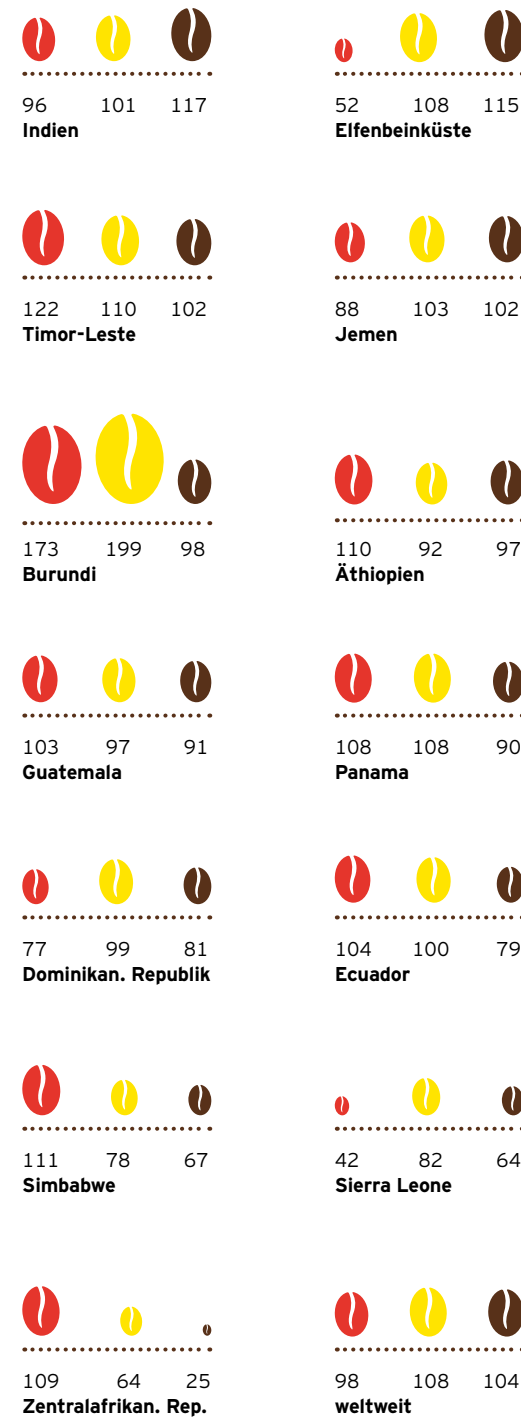
Quelle für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: ICO

„Lernen und Genießen sind das Geheimnis eines erfüllten Lebens.“
(Richard David Precht)

Wer produziert wie viel?

Anteil der weltweiten Rohkaffeeproduktion; 2014; in Prozent

2010 2012 2014



Weniger als 0,1 Prozent:

Sierra Leone, Timor-Leste, Ghana, Angola, Malawi, Zentralafrikanische Republik, Paraguay, Jamaika, Liberia, Sambia, Simbabwe

„Es ist so leicht, sich behaglich Genuss zu verschaffen, dass man nur staunen muss, wie selten er zu finden.“ (Alexander von Villers)

Nach Größen gereiht

Anbauländer mit einer Erntefläche von mehr als 100 000 Hektar*; 2012; in Hektar



* Die Angaben sind teilweise geschätzt. Quelle: FAO

Gewechselt

Führende Länder (Top 10) nach Erntefläche*; in Hektar

1970	
1	Brasilien.....2 402 993
2	Kolumbien.....830 000
3	Elfenbeinküste.....652 000
4	Äthiopien**.....618 500
5	Angola.....500 000
6	Mexiko.....328 573
7	Indonesien.....305 000
8	Venezuela.....287 000
9	Uganda.....245 700
10	Guatemala.....224 600



1990	
1	Brasilien.....2 908 960
2	Elfenbeinküste.....1 323 900
3	Kolumbien.....1 000 000
4	Indonesien.....746 759
5	Mexiko.....587 235
6	Ecuador.....406 880
7	Äthiopien**.....290 000
8	Demokratische Republik Kongo.....290 000
9	Venezuela.....281 963
10	Uganda.....270 000



2012	
1	Brasilien.....2 120 080
2	Indonesien.....1 233 900
3	Kolumbien.....778 084
4	Mexiko.....695 350
5	Vietnam.....574 314
6	Äthiopien.....528 571
7	Indien.....368 687
8	Peru.....312 251
9	Uganda.....310 000
10	Honduras.....266 000

* Die Angaben sind teilweise geschätzt. ** Zu Äthiopien zählte bis 1993 Eritrea. Quelle: FAO

Gewachsen

Gewinner nach Veränderung der Erntefläche*; in Prozent

1981 bis 2012	
1	Äthiopien**.....621 748
2	Sambia.....53 746
3	Vietnam.....2 923
4	Thailand.....1 200
5	Laos.....856
6	Malawi.....545
7	Simbabwe.....478
8	Myanmar.....458
9	Timor-Leste.....450
10	China.....297

* Die Angaben sind teilweise geschätzt. Es wurden nur Länder berücksichtigt, die 1981 und 2012 Kaffeeernteflächen aufwiesen. 2012 muss die Erntefläche größer als 100 Hektar gewesen sein. ** Zu Äthiopien zählte bis 1993 Eritrea. Quelle: FAO



Geschrumpft

Verlierer (Top 10) nach Veränderung der Erntefläche*; in Prozent

1981 bis 2012	
1	Trinidad und Tobago.....-97
2	Paraguay.....-96
3	Angola.....-94
4	Benin.....-93
5	Gabun.....-92
6	Liberia.....-86
7	Ghana.....-86
8	Kuba.....-81
9	Elfenbeinküste.....-76
10	Guyana.....-73

* Die Angaben sind tlw. geschätzt. Es wurden nur Länder berücksichtigt, die 1981 und 2012 Kaffeeernteflächen aufwiesen. 2012 muss die Erntefläche größer als 100 Hektar gewesen sein. Quelle: FAO

„[Es ist] besser zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.“
(Giovanni Boccaccio)

„Denn unser Leib hat einmal den Fehler, dass er umso mehr Bedürfnisse entdeckt, je mehr er gepflegt wird.“ (Teresa von Ávila)

In Teilen

Anteil der Anbaufläche von Kaffee an der landwirtschaftlich genutzten Fläche*; in Prozent

	2012	1970
El Salvador	11,3	9,7
Guatemala	8,8	8,2
Dominikanische Republik	7,1	5,8
Elfenbeinküste	5,1	4,0
Kamerun	3,9	2,8
Honduras	3,5	3,3
Nicaragua	2,3	2,3
Uganda	2,2	2,5
Kolumbien	1,8	1,9
Venezuela	1,3	1,4
Brasilien	1,0	1,2
Philippinen	0,7	0,6
Peru	0,7	0,6
Indonesien	0,7	0,8
Madagaskar	0,6	0,5
Kenia	0,4	0,3
Mexiko	0,4	0,3
Tansania	0,4	0,4
Vietnam	0,2	0,3
Indien	0,1	0,1

Im Durchschnitt

Pflanzdichte für einen optimalen Ertrag; in Pflanzen pro Hektar

1200 bis 1800

Arabica und Robusta

Quelle: Encyclopaedia Britannica

Ertrag bei traditionellen Anbaumethoden im Vergleich zu modernen; in Kilogramm pro Hektar

500 bis 1000
traditionell (Anbau im Schatten)
2300 bis 3400

modern (Anbau auf groß angelegten Plantagen)

Quelle: Encyclopaedia Britannica

„Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.“ (Samuel Butler)

Im Rückblick

Anteil der Kaffee-Anbaufläche an der Landfläche*; in Prozent

	2000	2012
El Salvador	7,0	7,1
Dominikanische Republik	3,9	3,6
Elfenbeinküste	2,3	2,7
Guatemala	2,4	2,3
Uganda	1,4	1,1
Honduras	0,9	1,0
Kolumbien	0,7	0,7
Nicaragua	0,7	0,7
Kamerun	0,6	0,7
Madagaskar	0,3	0,4
Venezuela	0,3	0,3
Brasilien	0,2	0,3
Philippinen	0,2	0,2
Mexiko	0,2	0,2
Kenia	0,2	0,2
Indonesien	0,1	0,1
Tansania	0,1	0,1
Peru	0,1	0,1
Vietnam	< 0,1	< 0,1

Veränderung 2000-2012

Elfenbeinküste	14,3%
Kamerun	11,7%
Tansania	8,2%
Philippinen	6,8%
Madagaskar	6,8%
Honduras	6,7%
Brasilien	3,6%
El Salvador	0,7%
Nicaragua	0,1%
Venezuela	0,0%
Peru	-0,5%
Kenia	-1,0%
Guatemala	-1,1%
Mexiko	-1,4%
Indonesien	-1,5%
Kolumbien	-2,4%
Dominikanische Republik	-7,5%
Vietnam	-20,0%
Uganda	-20,6%

* in Anbauländern mit einer Erntefläche von mehr als 100 000 Hektar. Die Angaben sind teilweise geschätzt. Quelle: FAO

In guter Gesellschaft

Zahl der Arbeiter und Bauern in Fairtrade-Betrieben nach Produkt; weltweit; 2012

Kaffee	660 700
Tee	285 900
Kakao	166 900
Baumwolle	73 400
Zuckerrohr	61 800
Blumen und Pflanzen	50 000
Bananen	24 500

Veränderung 2011-2012

Zuckerrohr	66%
Blumen und Pflanzen	33%
Bananen	21%
Kakao	18%
Kaffee	14%
Tee	11%
Baumwolle	10%

Quelle: Fairtrade

In guter Absicht

Anteil der Arbeiter und Bauern in Fairtrade-Betrieben nach Produktkategorie; weltweit; 2012; in Prozent

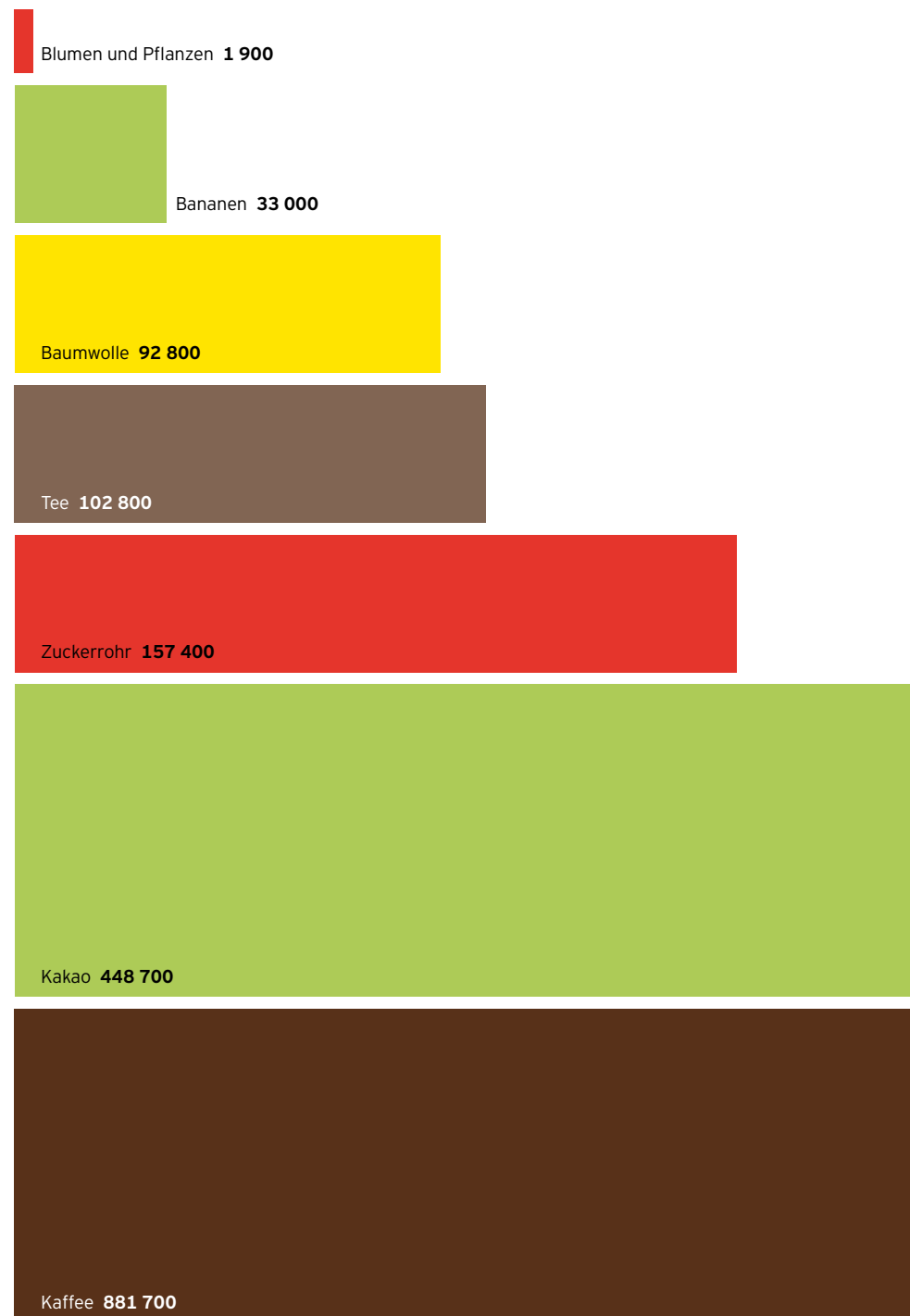


Quelle: Fairtrade

„Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.“ (Søren Kierkegaard)

Fair, so weit das Auge reicht

Anbaufläche ausgewählter Fairtrade-Produkte; weltweit; 2012; in Hektar



Quelle für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: Fairtrade

„Aber kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Fair in der Fläche

Durchschnittlich bewirtschaftete Fläche ausgewählter Produkte pro Fairtrade-Bauer; 2012; in Hektar

Afrika und Mittlerer Osten

Zuckerrohr	1,1
Kakao	2,7
Kaffee	0,8
Baumwolle	0,9
Tee	0,4

Asien und Ozeanien

Bananen	0,9
Zuckerrohr	3,5
Kakao	0,8
Kaffee	1,1
Baumwolle	1,7
Tee	0,7

Lateinamerika und Karibik

Bananen	2,0
Zuckerrohr	2,5
Kakao	3,0
Kaffee	2,9
Baumwolle	0,8

weltweit

Bananen	1,9
Zuckerrohr	2,6
Kakao	2,7
Kaffee	1,5
Baumwolle	1,3
Tee	0,4

Fair in der Produktion

Produktionskapazitäten von Fairtrade-Produkten; 2011-2012; weltweit; in Tonnen

Zuckerrohr	717 300
Bananen	623 200
Kaffee	398 800
Tee	188 400
Kakao	175 900
Baumwolle	50 600

Fair in Euro

Verkaufserlöse ausgewählter Fairtrade-Produkte; 2011-2012; weltweit, in Millionen Euro

Kaffee	533,5
Kakao	122,3
Bananen	116,3
Tee	24,0
Zuckerrohr	21,5
Baumwolle	3,5

Fair im Verbund

Zahl der Fairtrade-zertifizierten Kaffee-Produzentenorganisationen; weltweit

2010

Asien und Ozeanien	29
Afrika und Mittlerer Osten	32
Lateinamerika und Karibik	268

2012

Asien und Ozeanien	35
Afrika und Mittlerer Osten	70
Lateinamerika und Karibik	297

Fair im Verkauf

Verkaufsmenge ausgewählter Fairtrade-Produkte; 2009-2012; weltweit; in Tonnen

2009-2010

Bananen	347 000
Zuckerrohr	111 600
Kakao	103 200
Kaffee	37 400
Tee	10 900
Baumwolle	38 400

2010-2011

Bananen	321 300
Zuckerrohr	138 300
Kakao	123 200
Kaffee	46 600
Tee	12 700
Baumwolle	20 800

2011-2012

Bananen	342 300
Zuckerrohr	170 000
Kakao	134 100
Kaffee	68 300
Tee	13 800
Baumwolle	6 400

Veränderung 2011-2012 in %

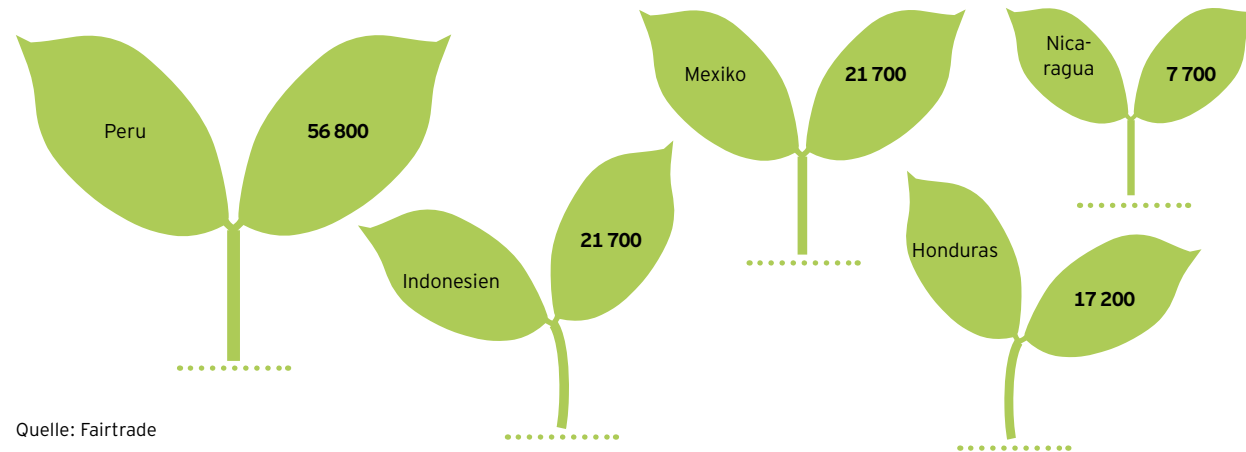
Bananen	7
Zuckerrohr	23
Kakao	9
Kaffee	47
Tee	9
Baumwolle	-69



„Nach einem guten Kaffee verzeiht man sogar den Eltern.“
(Oscar Wilde)

Wer führt

Top-5-Produktionsländer von Fairtrade-zertifiziertem Biokaffee; weltweit; 2011-2012; in Tonnen



Quelle: Fairtrade

Wer mitmacht

Zahl der Fairtrade-Kaffee produzierenden Kleinbauern nach Weltregionen; weltweit; 2012

Ostafrika	394 700
Mittelamerika	91 300
Südamerika	86 000
Südostasien	48 600
Südasien	21 100
Karibik	12 600
Mittelafrika	3 600
Melanesien	2 900

Wer liefert

Fairtrade-Kaffee produzierende Top-10-Länder; weltweit; 2011-2012; in Tonnen

Kolumbien	100 700
Brasilien	78 100
Peru	63 100
Costa Rica	23 500
Mexiko	23 300
Honduras	22 900
Indonesien	21 900
Nicaragua	18 800
Äthiopien	8 500
Guatemala	8 200

Quelle: Fairtrade

„Ein Leben ohne Feste gleicht einer weiten Reise ohne Einkehr.“

(Demokrit)

Vervielfacht innerhalb nur eines Jahrzehnts

Produktionsvolumen von UTZ-zertifiziertem Rohkaffee; weltweit; 2002/2003-2012/2013*; in Tonnen



* Referenzzeitraum ab 2013 ist das Kalenderjahr: 1. Januar bis 31. Dezember. Quelle: UTZ Certified

„Das Leben wird ein Fest, wenn du dich an einfachen Dingen freuen kannst.“

(Phil Bosmans)

Gut angebaut

Produktionsvolumen von UTZ-zertifiziertem Rohkaffee; weltweit; 2002/2003-2012/2013*; in 60-Kilo-Säcken

565 200

2002

673 333

2003

893 333

2004

1 808 333

2005

3 091 667

2006

3 639 300

2007

5 141 059

2008

6 083 496

2009

6 566 713

2010

7 948 377

2011

11 927 467

2012

12 109 850

2013

*Referenzzeitraum ab 2013 ist das Kalenderjahr: 1. Januar bis 31. Dezember. Quelle: UTZ Certified, Statista Analyse

Gut gestiegen

Zahl der Länder mit UTZ-zertifizierter Kaffeeproduktion; weltweit; 2002/2003-2012/2013*

6

2002

10

2003

14

2004

16

2005

18

2006

18

2007

19

2008

21

2009

21

2010

22

2011

23

2012

21

2013

Gut verkauft

Verkaufsvolumen verifizierter und zertifizierter nachhaltiger Kaffees; 2010-2013; weltweit; in Tonnen

Rainforest Alliance

2010	114 884
2011	129 864
2012	139 856
2013	167 967

UTZ Certified

2010	120 994
2011	136 752
2012	188 096
2013	224 028

Fairtrade

2010	104 458
2011	116 706
2012	128 000
2013*	149 000

4C Association

2010	23 160
2011	48 617
2012	152 000
2013	453 899

Veränderung 2010-2013

Rainforest Alliance	46%
UTZ Certified	85%
Fairtrade	43%
4C Association	1860%

CAGR** 2010-2013

Rainforest Alliance	13%
UTZ Certified	23%
Fairtrade	13%
4C Association	170%

*2013: Fairtrade-Daten von der 4C Association geschätzt. Der Berichtszeitraum ist das ICO-Kaffeejahr (Oktober bis September). Quelle: 4C Association, Statista Analyse
**CAGR: Compound Annual Growth Rate

Beachtliches Areal

Anbaufläche Rainforest-Alliance-zertifizierter Kaffeefarmen; weltweit; 2014; in Hektar

335 000

Quelle: Rainforest Alliance

Gemeinsamer Erfolg

Zahl der Geschäftspartner von 4C-lizenzierten Units* nach Ländern; weltweit; 2013

weltweit **360 604**

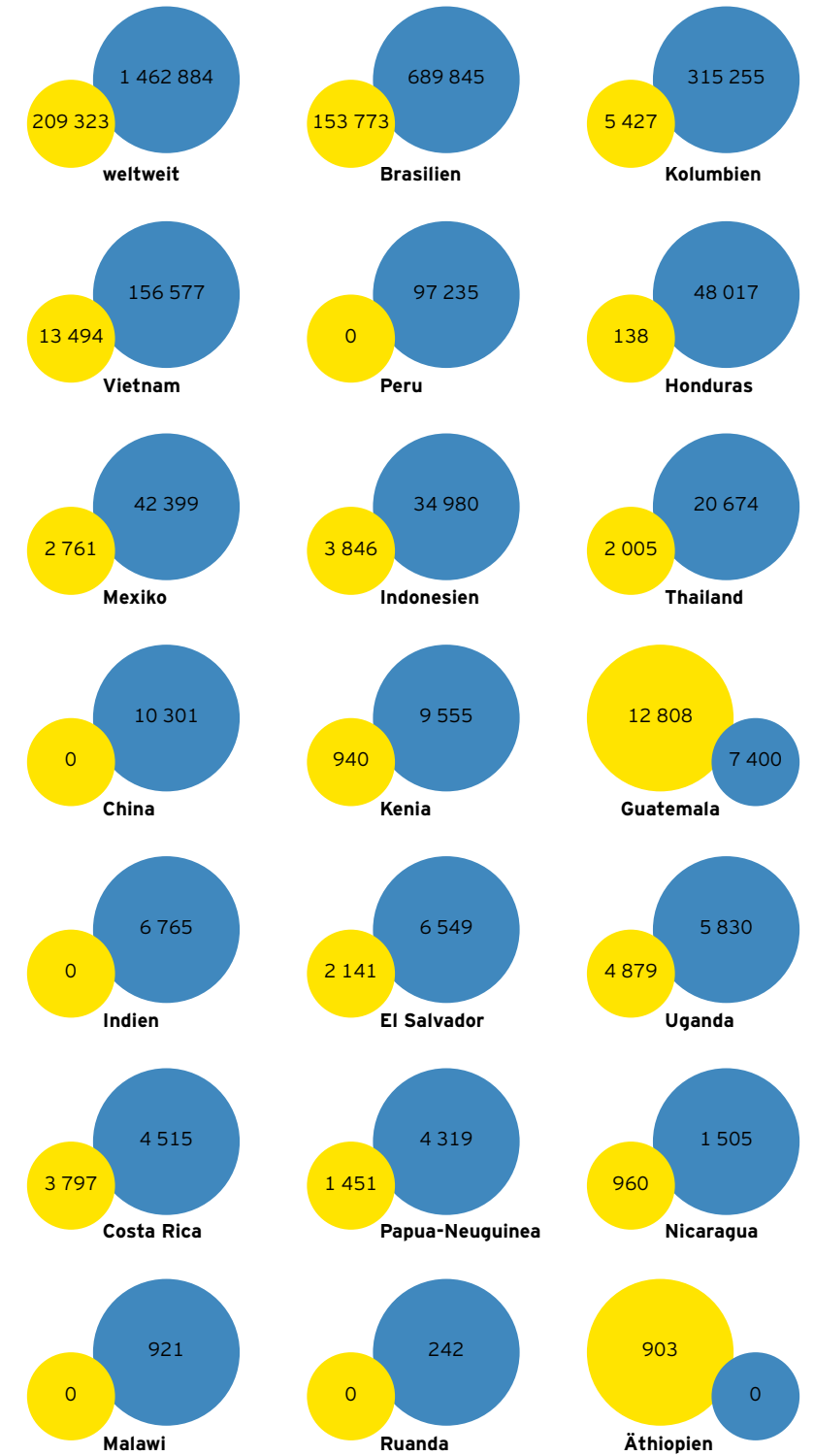
Kolumbien	112 368
Vietnam	95 229
Kenia	36 016
Peru	25 507
Indonesien	22 924
Brasilien	21 390
Mexiko	12 395
Uganda	9 698
Honduras	7 770
Thailand	6 508
Papua-Neuguinea	3 548
Malawi	2 179
China	1 379
Ruanda	1 354
Costa Rica	882
Indien	644
Guatemala	570
El Salvador	205
Nicaragua	38
Äthiopien	0
Tansania	0

* Der Ausdruck „4C Unit“ bezeichnet Produzentengruppen, die 4C Compliant Coffee herstellen. 4C Units haben flexible Organisationsstrukturen: Es kann eine Gruppe von Kleinbauern sein, die sich gemeinsam registrieren lassen, eine bereits bestehende Gruppe, wie etwa Kooperativen oder Bauernvereinigungen, eine Sammelstation, ein lokaler Händler, eine Exportorganisation oder auch ein Röster. Quelle: 4C Association

Deutlicher Anstieg

Produktionsfläche von 4C-lizenzierten Units* nach Ländern; in Hektar

● 2008 ● 2013



„Der größte Luxus, den wir uns leisten sollten, besteht aus den unbezahlbar kostbaren kleinen Freuden des Lebens.“ (Ernst Ferstl)

„Man muss über die Freuden des Lebens nicht viel reflektieren. Man genießt sie besser, ohne sie zu zählen oder zu zergliedern.“ (Jean Paul)

25 000 000

Zahl der Kaffeebauern weltweit; Quelle: Transfair e. V.

Langsam, aber sicher

Zahl der Fairtrade-Kaffeeproduzenten nach Ländern; weltweit

	2011	2012	2013	2014
Peru.....	61	73	90	103
Kolumbien.....	44	47	65	76
Mexiko.....	39	45	43	43
Kenia.....	8	28	34	30
Nicaragua.....	24	28	30	29
Honduras.....	22	26	27	26
Brasilien.....	20	25	27	25
Bolivien.....	22	23	21	19
Indonesien.....	13	19	17	18
Guatemala.....	15	15	15	13
Indien.....	7	11	12	12
Uganda.....	4	9	12	12
Ruanda.....	6	7	9	9
Tansania.....	8	9	8	9
Costa Rica.....	8	8	8	9
Elfenbeinküste.....	4	10	7	8
Vietnam.....	3	5	5	10
El Salvador.....	4	5	4	4
Äthiopien.....	4	4	4	5
Papua-Neuguinea.....	4	3	3	3
Burundi.....	0	0	3	3
Ecuador.....	2	2	2	1
Haiti.....	6	2	2	2
Kamerun.....	1	2	2	2
Dominikanische Republik.....	2	2	1	1
Laos.....	1	1	1	1
Timor-Leste.....	k. A.	1	1	1
Demokratische Republik Kongo.....	2	1	1	1
Malawi.....	1	1	1	1
Thailand.....	1	1	1	1
Sierra Leone.....	k. A.	1	0	0
gesamt	336	414	456	477

Quelle: FLO-CERT, Statista Analyse

„Was nützt mir der Erde Geld? Kein kranker Mensch genießt die Welt!“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Gut, aber nicht gut genug

Veränderung der Zahl der Fairtrade-Kaffeeproduzenten von 2011-2014; weltweit; in Prozent



Quelle: FLO-CERT, Statista Analyse

„Wer die Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt, findet das Glück des Alltags.“
(Adalbert Stifter)

Mit Koffein, geröstet - in Euro

Produktionswert von geröstetem Kaffee (nicht entkoffeiniert) in ausgewählten Ländern Europas; in Millionen Euro

	2000	2005	2010	2013
Italien	1 747	2 230	2 631	3 249
Deutschland	1 591	1 445	1 317	1 409
Frankreich	1 180	1 115	847	1 128
Spanien	464	470	585	765
Polen	k. A.	202	177	151
Vereinigtes Königreich	152	234	184	212
Rumänien	32	86	92	81
Österreich	110	90	61	68

Ohne Koffein, geröstet - in Euro

Produktionswert von geröstetem Kaffee (entkoffeiniert) in ausgewählten Ländern Europas; in Millionen Euro

	2000	2005	2010	2013
Italien	73,4	127,5	173,8	188,3
Spanien	47,4	56,7	94,1	122,0
Deutschland	353,3	182,8	88,7	80,7
Frankreich	73,7	67,5	65,2	25,4
Vereinigtes Königreich	7,3	23,3	13,9	13,4
Österreich	10,0	1,4	0,6	0,4

Ohne Koffein, geröstet - in Tonnen

Produktionsmenge von geröstetem Kaffee (entkoffeiniert) in ausgewählten Ländern Europas; in Tonnen

	2000	2005	2010	2013
Deutschland	135 154	80 969	23 047	22 176
Italien	8 634	14 981	26 573	21 371
Spanien	9 670	14 085	15 494	17 425
Frankreich	12 120	10 651	7 603	5 395
Vereinigtes Königreich	642	2 651	1 716	1 284
Österreich	1 778	219	90	51

Ohne Koffein, ungeröstet - in Euro

Erzeugungswert von entkoffeiniertem Rohkaffee nach ausgewählten Ländern Europas; in Millionen Euro

	2000	2005	2010	2013
Deutschland	80,5	115,5	137,2	173,5
Spanien	38,9	24,4	49,9	68,0
Italien	9,5	15,5	14,2	10,7

Quelle für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: Statistisches Amt der Europäischen Union

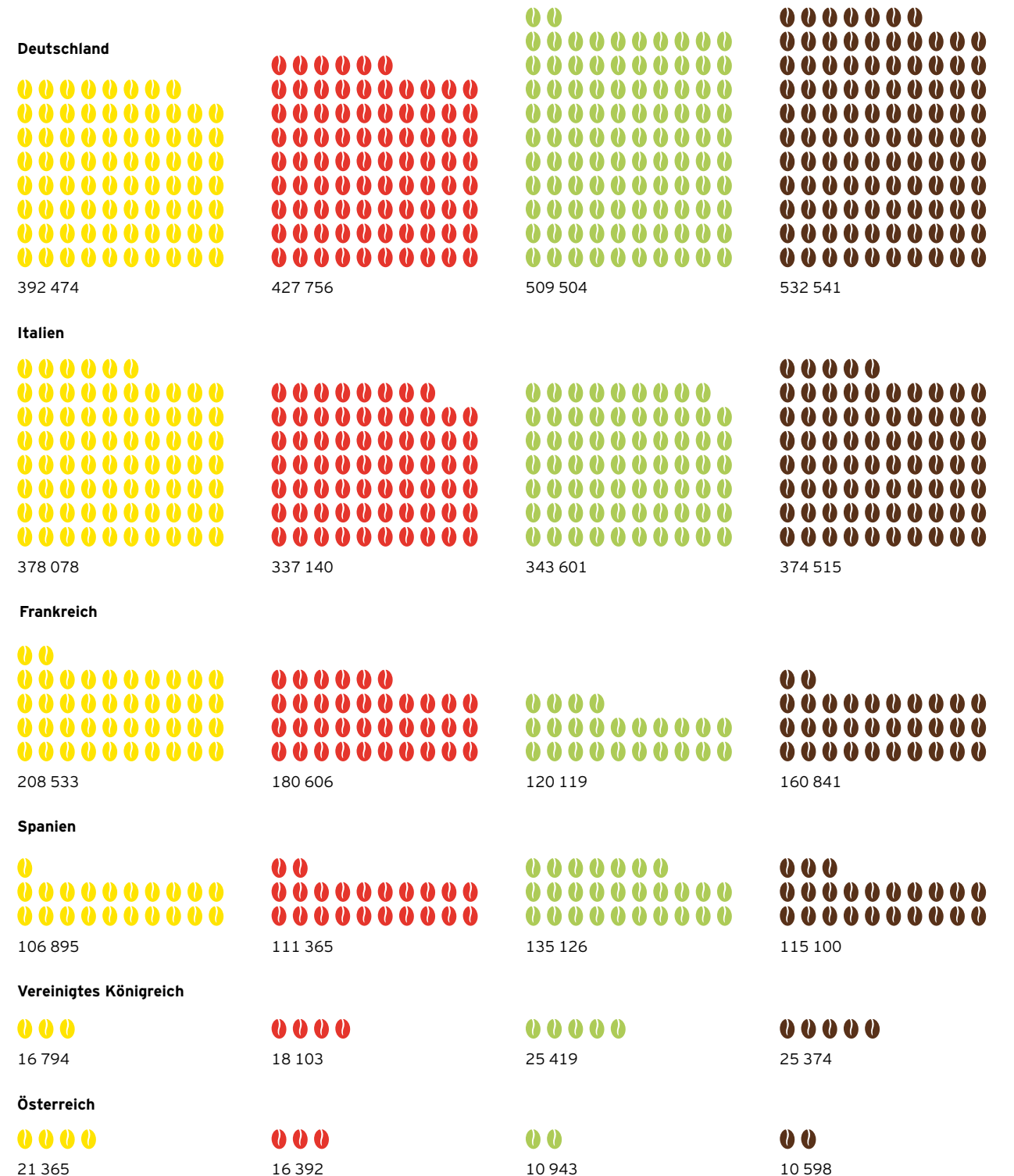
„Wo die Freude sich blicken lässt, da haltet sie fest.“

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben)

Mit Koffein, geröstet - in Tonnen

Produktionsmenge von geröstetem Kaffee (nicht entkoffeiniert) in ausgewählten Ländern Europas; in Tonnen

● 2000 ● 2005 ● 2010 ● 2013

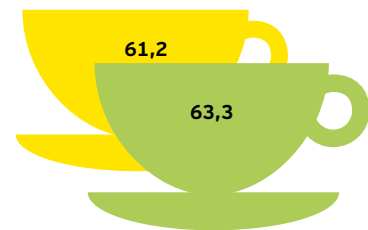


Ach, alles trägt man leicht, ist man nur jung / Nur jung noch und gesund!“

(Annette von Droste-Hülshoff)

Wie?

Hauptsächliche Zubereitungsart von Kaffee; Deutschland*; 2013; in Prozent **gesamt** **LOHAS***



Filterkaffeemaschine



Kaffee- / Espressomaschine mit integriertem Mahlwerk



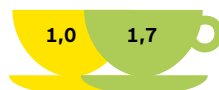
Kaffee- / Espressomaschine ohne integriertes Mahlwerk



Kaffeepadmaschine



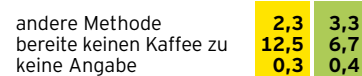
Kapselmaschine



Kaffeepresse/French Press



Kaffee aus Instantkaffee-
produkten (löslicher Kaffee)



* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre; LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability) bezeichnet die Zielgruppe für gesundheitsbewussten und nachhaltigen Konsum. Quellen für alle Zahlen auf dieser Seite: best for planning 2014, Statista Analyse

Wie oft?

Kaffee-Trinkhäufigkeit; Deutschland*; 2013; in Prozent

	gesamt	LOHAS*
mehrmals täglich	50,7	52,3
täglich	27,3	31,0
mehrmals pro Woche	5,8	5,9
einmal pro Woche	1,0	1,1
mehrmals pro Monat	1,2	0,9
einmal pro Monat	0,3	0,2
seltener	2,6	2,4
nie	11,1	6,2

Wie jetzt?

Verwendete Kaffeearten; Deutschland*; 2013; in Prozent

	gesamt	LOHAS*
Filterkaffee	82,6	88,2
Cappuccino	32,7	43,3
Espresso	18,6	26,4
Latte macchiato	21,5	25,6
Caffè Crema	20,6	24,0
Milchkaffee/Café au Lait	15,0	20,4
kalte/gekühlte Kaffeegetränke	15,7	17,6
Mokka	4,8	6,8
sonstiger Kaffee	5,4	5,2
Ich trinke keinen Kaffee	11,1	6,2
keine Angabe	0,4	0,3

Wie genau?

Kaffee-Auswahlkriterien; Deutschland*; 2013; in Prozent

	gesamt	LOHAS*
magenfreundlich	16,1	22,7
koffeinfrei	5,1	6,7
milde Röstung	19,9	26,7
normale Röstung	44,8	44,2
kräftige Röstung	10,7	12,2
fairer Anbau bzw. Bioanbau	2,9	8,3
nichts davon	5,5	2,8
Ich trinke keinen Kaffee	11,1	6,2
keine Angabe	1,2	0,9

Wo es uns gefällt

Orte des häufigen Kaffeekonsums; Deutschland*; 2013; in Prozent



* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre; Quellen: best for planning 2014, Statista Analyse

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“ (Voltaire)

„Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist als ein kranker König.“ (Arthur Schopenhauer)

Senioren filtern mehrmals täglich ...

Kaffeeconsum nach Lebenszyklen*; 2013; in Prozent ① Einsteigerphase ② Gründerphase ③ Familienphase ④ Etablierte ⑤ Senioren ⑥ nicht zuzuordnen ⑦ gesamt

getrunzene Kaffeeart	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffee	44,9	69,7	84,6	89,8	92,4	85,6	82,6
Caffè Crema	14,3	25,8	28,5	25,2	9,7	23,2	20,6
Milchkaffee / Café au Lait	14,1	19,8	20,7	17,0	6,7	16,5	15,0
Espresso	10,3	19,5	24,0	23,2	11,5	21,7	18,6
Latte macchiato	20,1	29,0	30,5	24,4	8,8	24,0	21,5
Cappuccino	24,2	34,5	39,5	37,5	24,7	34,5	32,7
Mokka	2,6	5,6	7,3	5,8	2,3	5,6	4,8
kalte / gekühlte Kaffeegetränke	20,2	29,3	22,2	15,6	4,8	16,7	15,7
sonstiger Kaffee	2,8	5,4	6,4	6,1	4,7	5,8	5,4

Kaffee-Trinkhäufigkeit	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
mehrmals täglich	14,5	37,6	57,6	64,0	48,1	55,5	50,7
täglich	15,5	26,1	24,8	24,4	38,5	26,7	27,3
mehrmals pro Woche	10,1	9,9	5,9	4,1	4,7	5,8	5,8
einmal pro Woche	2,7	2,0	0,9	0,6	0,5	0,8	1,0
mehrmals pro Monat	3,4	1,8	1,2	0,7	0,7	0,9	1,2
einmal pro Monat	0,9	0,4	0,2	0,1	0,2	0,4	0,3
seltener	7,0	4,2	2,7	1,6	1,6	1,9	2,6
nie	46,0	18,0	6,7	4,5	5,6	8,0	11,1

Kaffe Zubereitungsart	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffeemaschine	27,7	44,4	55,8	65,2	80,3	62,2	61,2
Kaffeemaschine mit integriertem Mahlwerk	6,7	8,6	14,3	12,6	4,3	11,1	9,8
Kaffeemaschine ohne integriertes Mahlwerk	1,0	2,2	2,5	2,1	1,1	2,0	1,8
Kaffeepadmaschine	8,9	17,0	14,4	10,4	3,9	11,1	9,9
Kapselmaschine	2,9	5,7	4,2	3,0	1,3	3,3	3,0
Kaffeepresse / French Press	1,1	1,3	1,2	1,0	0,6	1,4	1,0
Kaffee aus Instantkaffeeprodukten	2,4	3,1	3,1	2,6	2,9	2,5	2,8
andere Zubereitungsmethode	1,2	1,5	2,5	2,5	2,6	2,2	2,3

* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre. Die Lebenszyklen wurden anhand der Merkmale Alter, Familienstand und Berufstätigkeit eingeteilt. Quellen für alle Zahlen auf dieser Seite: best for planning 2014, Statista Analyse

„Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, das zu essen, was man nicht mag, das zu trinken, was man verabscheut, und das zu tun, was man lieber nicht täte.“ (Mark Twain)

... genau wie sparsame und statusorientierte Genießer

Kaffeeconsum nach Food-Typen*; 2013; in Prozent ① Versorgter ② Sparsamer ③ Convenience-Liebhaber ④ statusorientierter Genießer ⑤ ernährungsbewusster Bioliebhaber ⑥ Kochbegeisterter ⑦ gesamt

getrunzene Kaffeeart	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffee	69,7	88,9	75,5	86,7	83,9	85,0	82,6
Caffè Crema	13,5	11,3	22,8	18,6	28,4	22,3	20,6
Milchkaffee / Café au Lait	5,8	8,9	16,2	10,0	23,7	17,0	15,0
Espresso	12,5	9,5	19,9	19,3	26,8	17,9	18,6
Latte macchiato	10,2	13,3	23,9	15,5	30,3	25,8	21,5
Cappuccino	16,7	27,5	32,7	27,5	42,6	37,1	32,7
Mokka	3,7	2,0	5,3	4,9	7,0	4,6	4,8
kalte / gekühlte Kaffeegetränke	8,9	8,2	20,9	10,9	22,8	16,0	15,7
sonstiger Kaffee	3,0	6,0	5,9	6,0	5,4	5,0	5,4

Kaffee-Trinkhäufigkeit	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
mehrmals täglich	41,8	48,8	49,9	56,6	49,3	54,0	50,7
täglich	22,5	34,9	21,0	25,9	30,1	26,7	27,3
mehrmals pro Woche	5,6	4,9	6,9	4,6	6,6	5,8	5,8
einmal pro Woche	0,9	0,6	1,0	0,6	1,4	1,1	1,0
mehrmals pro Monat	1,3	0,8	1,8	1,2	1,0	1,1	1,2
einmal pro Monat	0,5	0,1	0,3	0,2	0,2	0,5	0,3
seltener	3,6	2,3	3,0	2,2	2,4	2,7	2,6
nie	23,9	7,6	16,2	8,7	8,9	8,2	11,1

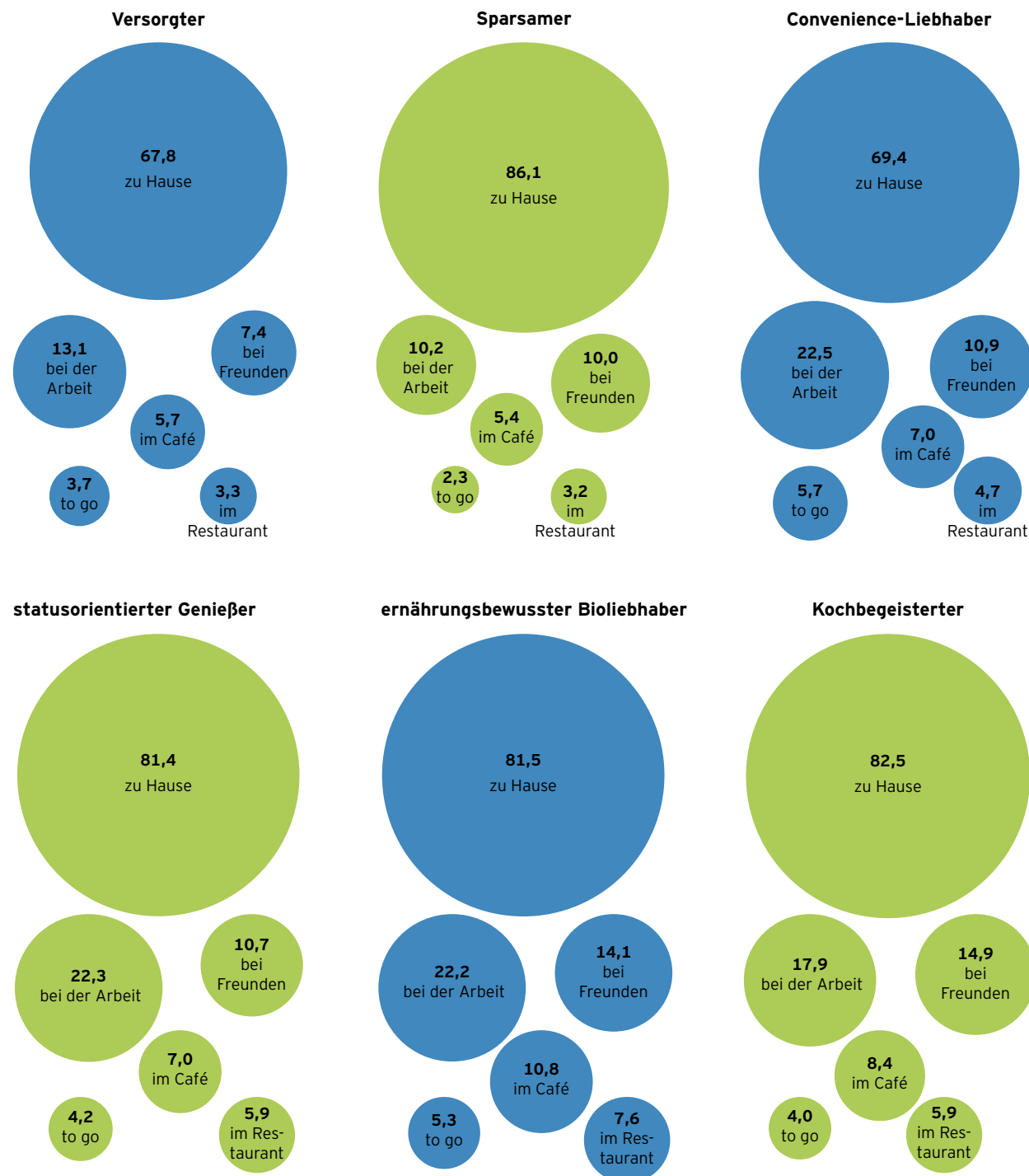
Kaffe Zubereitungsart	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffeemaschine	53,1	75,6	51,0	65,3	57,4	63,6	61,2
Kaffeemaschine mit integriertem Mahlwerk	8,7	3,8	9,3	11,9	13,5	9,6	9,8
Kaffeemaschine ohne integriertes Mahlwerk	1,5	0,7	1,5	2,0	3,1	1,4	1,8
Kaffeepadmaschine	6,5	5,5	13,8	7,0	11,7	11,9	9,9
Kapselmaschine	1,5	1,4	3,2	2,6	3,9	4,0	3,0
Kaffeepresse / French Press	0,6	0,8	0,4	0,6	1,9	1,3	1,0
Kaffee aus Instantkaffeeprodukten	1,6	4,2	2,8	1,9	2,3	3,3	2,8
andere Zubereitungsmethode	1,8	3,0	1,4	1,8	2,9	2,3	2,3

* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre. Die Food-Typen wurden anhand ihrer Einstellungen und Interessen rund um das Thema Essen eingeteilt. Quellen für alle Zahlen auf dieser Seite: best for planning 2014, Statista Analyse

„Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.“ (Sprichwort aus Spanien)

Zu Hause im Glück

Orte des häufigen Kaffeekonsums nach Food-Typen; Deutschland*; 2013; in Prozent



* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre; Die Food-Typen wurden anhand ihrer Einstellungen und Interessen rund um das Thema Essen eingeteilt. Quellen für alle Zahlen auf dieser Seite: best for planning 2014, Statista Analyse

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
(Arthur Schopenhauer)

Sehr bewusst

Persönliches Gesundheitsverhalten (stimme eher / voll und ganz zu); Deutschland; 2013; in Prozent

Kaffeetrinker Nicht-Kaffeetrinker

Ich nehme nur Medikamente, die mir von einem Arzt empfohlen oder verschrieben wurden.



Ich verwende bevorzugt rein pflanzliche oder homöopathische Präparate.



Es ist mir sehr wichtig, etwas für meine Gesundheit zu tun.



Bei leichten Beschwerden gehe ich nicht zum Arzt, sondern hole mir ein Mittel aus der Apotheke.



Ich versuche durch vorbeugende Präparate meine Gesundheit möglichst zu erhalten.



Beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten achte ich auf die Marke.



Ich informiere mich häufig in Medien über Gesundheitsfragen.



* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre; Die Food-Typen wurden anhand ihrer Einstellungen und Interessen rund um das Thema Essen eingeteilt. Quellen für alle Zahlen auf dieser Seite: best for planning 2014, Statista Analyse

Eher normal

Kaffee-Auswahlkriterien nach Food-Typen; Deutschland*; 2013; in Prozent

	Versorgter	Sparsamer
magenfreundlich	11,2	23,6
koffeinfrei	3,6	7,8
milde Röstung	11,4	26,2
normale Röstung	39,8	40,7
kräftige Röstung	8,8	5,7
fairer Anbau bzw. Bioanbau	0,9	1,8
nichts davon	6,2	3,9

	statusorientierter Convenience-Liebhaber	Genießer
magenfreundlich	7,0	15,2
koffeinfrei	1,3	5,2
milde Röstung	11,1	16,8
normale Röstung	50,2	47,7
kräftige Röstung	13,9	11,9
fairer Anbau bzw. Bioanbau	0,7	2,1
nichts davon	8,5	5,8

	ernährungsbewusster Bioliebhaber	Kochbegeisterter
magenfreundlich	18,9	17,7
koffeinfrei	5,9	5,6
milde Röstung	23,2	25,0
normale Röstung	45,6	42,5
kräftige Röstung	13,0	9,4
fairer Anbau bzw. Bioanbau	7,6	1,9
nichts davon	3,6	5,7

	gesamt
magenfreundlich	16,1
koffeinfrei	5,1
milde Röstung	19,9
normale Röstung	44,8
kräftige Röstung	10,7
fairer Anbau bzw. Bioanbau	2,9
nichts davon	5,5

„Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich.“
(Jonathan Swift)

Wie wirkt Kaffee im Körper?

Unser Schaubild zeigt, was mit einer Tasse Kaffee im Körper passiert.



Die tägliche Tasse Kaffee ist für mehr als drei Viertel aller Deutschen über 18 Jahre eine Selbstverständlichkeit. Als Wachmacher, Ritual oder nur zum Genuss - Kaffee wird aus vielen Gründen getrunken. Wirksamster Inhaltsstoff ist das Koffein, aus wissenschaftlicher Sicht die weltweit am häufigsten konsumierte pharmakologisch aktive Substanz.

Kaffee ist ein besonders intensiv erforschtes Lebensmittel: Jedes Jahr werden Hunderte neuer wissenschaftlicher Studien veröffentlicht. Sie korrigieren das oftmals schlechte Image, das Kaffee lange Zeit hatte - beispielsweise er sei schädlich fürs Herz oder begünstige Krebs. Dieses Bild hat sich gedreht. Epidemiologische Studien, in denen bei Hunderttausenden Menschen die Ernährungsgewohnheiten mit der Gesundheitssituation verglichen wurden, deuten immer wieder auf eine gesundheitsfördernde Wirkung von Kaffee hin - das gilt übrigens auch für entkoffeinierten Kaffee.

Tatsächlich steht ein moderater und regelmäßiger Kaffeegenuss durchaus im Einklang mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. So weisen Kaffee und viele seiner Inhaltsstoffe eine hohe antioxidative Aktivität auf. Antioxidantien stehen im Ruf, zerstörerische Prozesse in unseren Zellen zu verhindern oder zu verzögern, da sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz vor freien Radikalen leisten. Die Erkenntnis, dass nicht nur bestimmte Gemüse und Früchte oder Bitterschokolade eine solche Schutzwirkung haben, sondern auch Kaffee, hat sich erst in letzter Zeit mehr und mehr durchgesetzt.

Die einzelnen Stationen des Kaffees

1 Mund

Über die Geschmacksknospen auf der Zunge entfaltet sich der Geschmack von Kaffee. Die im Getränk enthaltenen Säuren, die Bitterstoffe und die mehr als 800 natürlichen Aromastoffe sind für den typischen Geschmack verantwortlich. Dabei werden die Aromen eigentlich nicht im Mundraum wahrgenommen, sondern in der Nase, wohin sie über den hinteren Rachenraum aufsteigen.

2 Magen

Innerhalb von 30 Minuten nach dem Kaffeegenuss wird das Koffein über den Magen und den Dünndarm resorbiert und dann im gesamten Körper verteilt. Übrigens: Ein Kaffee oder ein Espresso nach dem Essen hilft nicht, den Magen zu entleeren, sondern beschleunigt die nachgeschalteten Verdauungsvorgänge. Sensible Menschen können auf Kaffee mit einer überhöhten Ausschüttung von Salzsäure im Magen reagieren, sie „vertragen“ ihn nicht so gut und müssen oft oder ganz darauf verzichten.

3 Blut

Anders als Koffein tauchen viele andere Inhaltsstoffe des Kaffees erst als Stoffwechselprodukte im Blut auf und werden mit dem Blutkreislauf weiter im Körper verteilt. Koffein hat eine sehr hohe Bioverfügbarkeit: Nach etwa 30 Minuten ist die maximale Blutkonzentration erreicht.

4 Hirn

Koffein überwindet die Blut-Hirn-Schranke fast ungehindert, erreicht so schnell das Gehirn und wirkt auf das zentrale Nervensystem - mit spürbaren Folgen: Koffein ist der Struktur nach dem körpereigenen Botenstoff Adenosin

sehr ähnlich. Der Stoff ist dafür zuständig, dem Körper Müdigkeit zu signalisieren. Er beeinflusst die Ausschüttung und Wirkung von belebenden Stoffen wie Dopamin oder Noradrenalin, indem es bestimmte Rezeptoren besetzt und sie aktiviert. Koffein wirkt als Antagonist (Gegenspieler) des Adenosins: Es hebt seine Wirkung aus, weil es die Adenosin-Rezeptoren besetzt, sie aber nicht aktiviert. So bekommen die Nervenbahnen kein Signal zur Drosselung und arbeiten weiter.

1. Leistungssteigernde und anregende Wirkung

Hierzu gibt es nicht immer gleichlautende Ergebnisse, weil es schwierig ist, Tests durchzuführen, die alle weiteren Einflüsse ausklammern können. Koffein verbessert aber offenbar die Reaktionszeit und die geistige Leistungsfähigkeit bei ermüdeten Personen.

2. Schmerzlindernde Wirkung

Koffein gilt als mildes Schmerzmittel und wird in einigen Medikamenten als unterstützendes Analgetikum eingesetzt. Es verengt lokal im Gehirn leicht die Gefäße, was Kopfschmerzen oder Migräne lindern kann.

3. Schlafverzögernde Wirkung

Koffein verzögert das Einschlafen und verringert die Schlafdauer, weil es auf verschiedene Neurotransmitter wirkt. Aber dieser Effekt auf den Schlaf ist individuell sehr unterschiedlich. Dabei spielt zum einen die Gewöhnung eine Rolle: Menschen, die Kaffee gewohnt sind, entwickeln eine gewisse Toleranz gegenüber Koffein und reagieren weniger ausgeprägt als Gelegenheits-Kaffee-

trinker. Zum anderen haben genetische Unterschiede Auswirkungen auf den Schlaf nach Koffeingenus: Menschen mit einer Variante des Adenosin-Rezeptors zeigen eine höhere Empfindlichkeit und schlafen schlechter. Und auch das Enzymsystem der Leber, in der Koffein abgebaut wird, arbeitet genetisch bedingt unterschiedlich schnell. Wer Koffein schneller abbaut, schläft nach Kaffee besser als jemand mit einem langsameren Abbau.

5 Cholesterinspiegel

Kaffeebohnen enthalten die zu den Lipiden zählenden Substanzen Kahweol und Cafestol. Diese Stoffe, insbesondere Cafestol, können die Cholesterinwerte im Blut erhöhen, wobei die Studienlage nicht von einem dadurch erhöhten Gesundheitsrisiko ausgeht. Der Anteil der beiden Stoffe im fertigen Getränk ist allerdings von der Zubereitungsart abhängig: Im Papierfilter und auch in Kaffee pads bleiben sie hängen, weshalb so zubereiteter Kaffee kaum Einfluss auf den Cholesterinwert hat. In Kaffee, der ohne Papierfilter aufgebriht wird, finden sich hingegen Kahweol und Cafestol und somit auch der cholesterinerhöhende Faktor.

6 Herz

Koffein stimuliert die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin. In der Folge schlägt das Herz schneller, der Puls steigt, und die Blutgefäße erweitern sich. Bedenklich ist dieser Effekt aber nicht: Die Mehrzahl der neueren Studien spricht sich gegen einen Zusammenhang zwischen Herzgefäßerkrankungen und Kaffeekonsum aus.

7 Blutdruck

Der Blutdruck steigt leicht und kurzzeitig (maximal drei Stunden) und vor allem bei Menschen, die nicht an Kaffee gewöhnt sind. Ein langfristiger Effekt, der die Zivilisationskrankheit Bluthochdruck befördern könnte, wird weitgehend ausgeschlossen.

8 Stoffwechsel

Die Körpertemperatur kann kurzfristig ansteigen, weil Koffein die fakultative Thermogenese anregt, das sind wärmeproduzierende Prozesse in den Zellen. Immer wieder wird berichtet, dass Koffein auch die Lipolyse anregt. Bei diesem Prozess wird Fett aufgespalten und in seinen Bestandteilen zur Energieversorgung herangezogen. Der Körper würde also Kalorien verbrauchen. Doch überzeugende Studien, dass man mit Kaffee nachhaltig abnehmen kann, gibt es bisher nicht.

9 Muskeln

Die Auswirkung von Koffein auf die sportliche Leistungsfähigkeit wurde unzählige Male untersucht - mit unterschiedlichen Ergebnissen. Es ist wohl so, dass Koffein unter bestimmten Voraussetzungen die sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Seit 2004 steht es übrigens nicht mehr auf der Doping-Liste des Olympischen Komitees. Auch einem anderen Inhaltsstoff von Kaffee, dem Niacin, wird eine muskelaktivierende Wirkung nachgesagt. Es geht fast so schnell wie Koffein ins Blut über und wird für die Zellatmung umgesetzt.

10 Bronchien

Koffein wirkt auch auf das Bronchialsystem der Lunge gefäßerweiternd: Die Muskulatur der Bronchien entspannt sich, das Atmen wird erleichtert. Koffein und verwandte Substanzen werden bei Frühgeborenen häufig als Therapeutikum zur Unterstützung der Atmung verabreicht.

11 Nieren

Die Nierentätigkeit wird kurzfristig angeregt, weil Koffein die Filterfunktion der Nieren erhöht, sodass mehr Urin gebildet wird. Dieser Effekt lässt aber schnell wieder nach. Kaffee entzieht dem Körper also keine Flüssigkeit, wie lange angenommen wurde (siehe S. 46).

12 Darm

Die Peristaltik, das sind die Bewegungen des Darms, wird durch Koffein, Säuren, Gerb- und Bitterstoffe im Kaffee stimuliert. Auch die Sekretion von Gallenflüssigkeit wird angeregt. Beides befördert den Verdauungsprozess. Man vermutet außerdem, dass im Darm die Melanoidine - das sind die komplexen hochmolekularen Substanzen, denen der Kaffee seine Farbe verdankt - ihre positive Wirkung entfalten und zur Darmgesundheit beitragen.

13 Leber

Nicht nur die Kaffee-Antioxidantien, sondern auch die beiden Lipide Kahweol und Cafestol wirken insbesondere in Leberzellen offenbar schützend, was sich auf den gesamten Organismus auswirken sollte, denn die Leber ist schließlich das zentrale Entgiftungsorgan. Die Halbwertszeit von Koffein beträgt bei gesunden Erwachsenen etwa 2,5 bis 5 Stunden. Harnsäure zählt übrigens nicht zu den Zwischen- oder Endprodukten der Verstoffwechslung von Koffein, weshalb weder Kaffee noch Koffein in Bezug auf Gicht problematisch sind.



Sorglos oder betroffen?

Kaffeeconsum nach Health-Typen*; 2013; in Prozent ① Sorgloser ② Passiver ③ Krankheitsvermeider ④ Homöopath ⑤ Gesundheitsinteressierter ⑥ Gesundheitsratgeber ⑦ Betroffener

hauptsächliche Kaffeezubereitungsart	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffeemaschine	49,2	60,5	66,2	55,0	62,7	63,7	74,8
Kaffeemaschine mit integriertem Mahlwerk	8,2	8,0	8,1	12,8	12,6	11,8	6,1
Kaffeemaschine ohne integriertes Mahlwerk	1,7	1,3	1,8	2,9	1,9	2,1	0,8
Kaffeepadmaschine	6,9	12,4	9,7	10,9	10,8	11,7	6,1
Kapselmaschine	2,3	2,3	2,9	3,8	4,0	3,6	1,8
Kaffeepresse / French Press	1,1	0,7	0,7	1,5	0,8	1,6	1,0
Kaffee aus Instantkaffeeprodukten	2,2	2,8	2,7	2,8	2,0	2,6	5,0
andere Zubereitungsmethode	2,3	1,5	2,9	3,5	1,3	1,9	2,7
Ich bereite keinen Kaffee zu	30,0	13,1	9,8	10,9	8,3	6,7	6,2
keine Angabe	0,4	0,1	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4

verwendete Kaffeearten	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Filterkaffee	67,4	80,7	86,7	81,7	85,5	87,9	90,9
Caffè Crema	13,9	20,4	15,6	24,4	26,1	30,4	13,5
Milchkaffee / Café au Lait	8,7	11,7	9,8	22,1	18,4	24,7	10,3
Espresso	13,5	16,5	16,9	24,9	20,2	24,5	13,9
Latte macchiato	13,9	21,0	17,1	27,3	28,3	28,3	13,2
Cappuccino	19,9	29,3	29,1	41,1	37,7	44,0	28,9
Mokka	4,4	4,4	4,4	5,6	4,5	7,3	3,5
kalte / gekühlte Kaffeegetränke	11,9	16,4	11,1	17,7	20,2	22,9	8,9
sonstiger Kaffee	4,5	5,1	5,3	5,4	4,8	6,8	6,4
trinke keinen Kaffee	25,9	12,0	8,4	10,2	7,7	6,3	5,6
keine Angabe	0,5	0,3	0,2	0,4	0,4	0,4	0,5

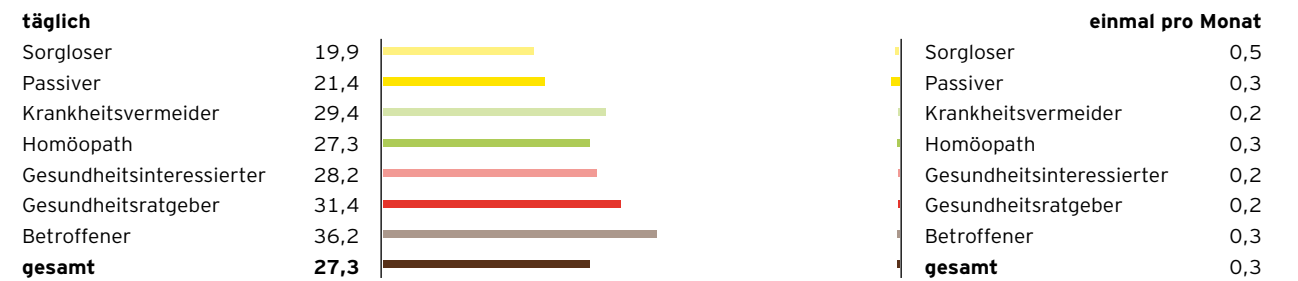
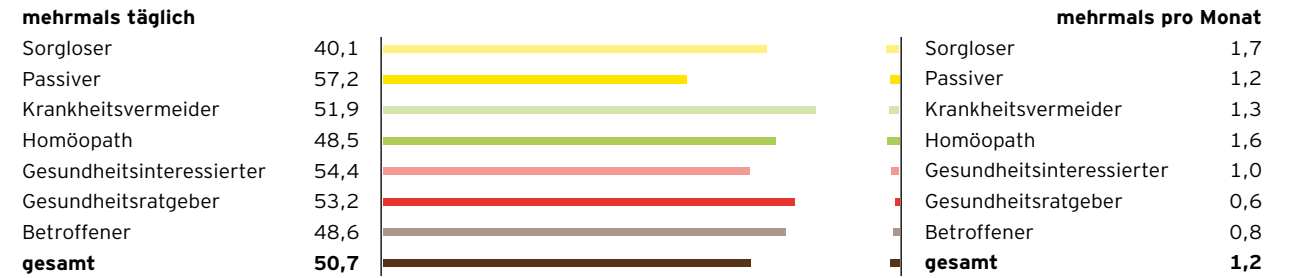
Orte des häufigen Kaffeekonsums	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
zu Hause	62,4	77,1	81,6	78,3	83,6	85,2	88,0
im Büro / bei der Arbeit	16,2	20,5	21,1	23,2	20,0	17,6	9,1
bei Freunden / Bekannten	9,6	8,9	14,6	14,8	11,0	11,8	13,2
im Restaurant / in der Gaststätte	5,0	3,0	6,1	6,7	5,1	6,4	6,0
im Café	6,0	4,9	9,0	9,4	8,0	8,7	8,7
unterwegs / to go	4,6	3,6	4,6	4,4	4,8	4,6	3,2
Ich trinke keinen Kaffee	25,9	12,0	8,4	10,2	7,7	6,3	5,6
keine Angabe	1,1	0,6	0,9	0,9	0,6	0,6	1,0

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)

Passiv oder interessiert?

Kaffee-Trinkhäufigkeit nach Health-Typen*; 2013; in Prozent

Sorgloser Passiver Krankheitsvermeider Homöopath Gesundheitsinteressierter Gesundheitsratgeber Betroffener

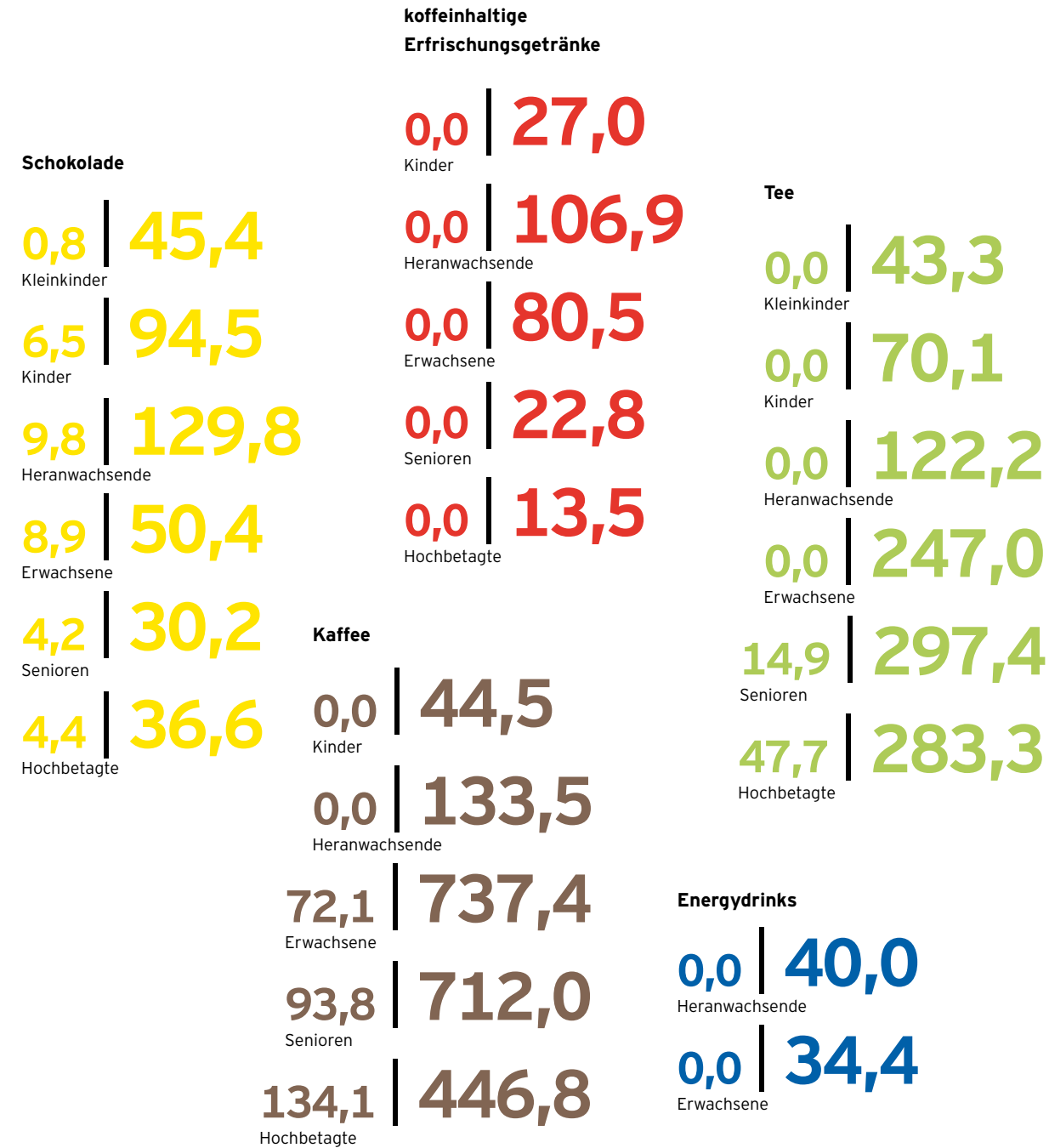


* Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre. Die Health-Typen wurden anhand ihrer Einstellungen und Interessen rund um das Thema Gesundheit eingeteilt. Quellen für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: best for planning 2014, Statista Analyse

„Die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei.“ (Arthur Schopenhauer)

Von nichts kommt nichts

Durchschnittliche Koffeinaufnahme am Tag nach Altersgruppe* und Nahrungsmittel; Basis: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies; 2015; in Milligramm **von | bis****

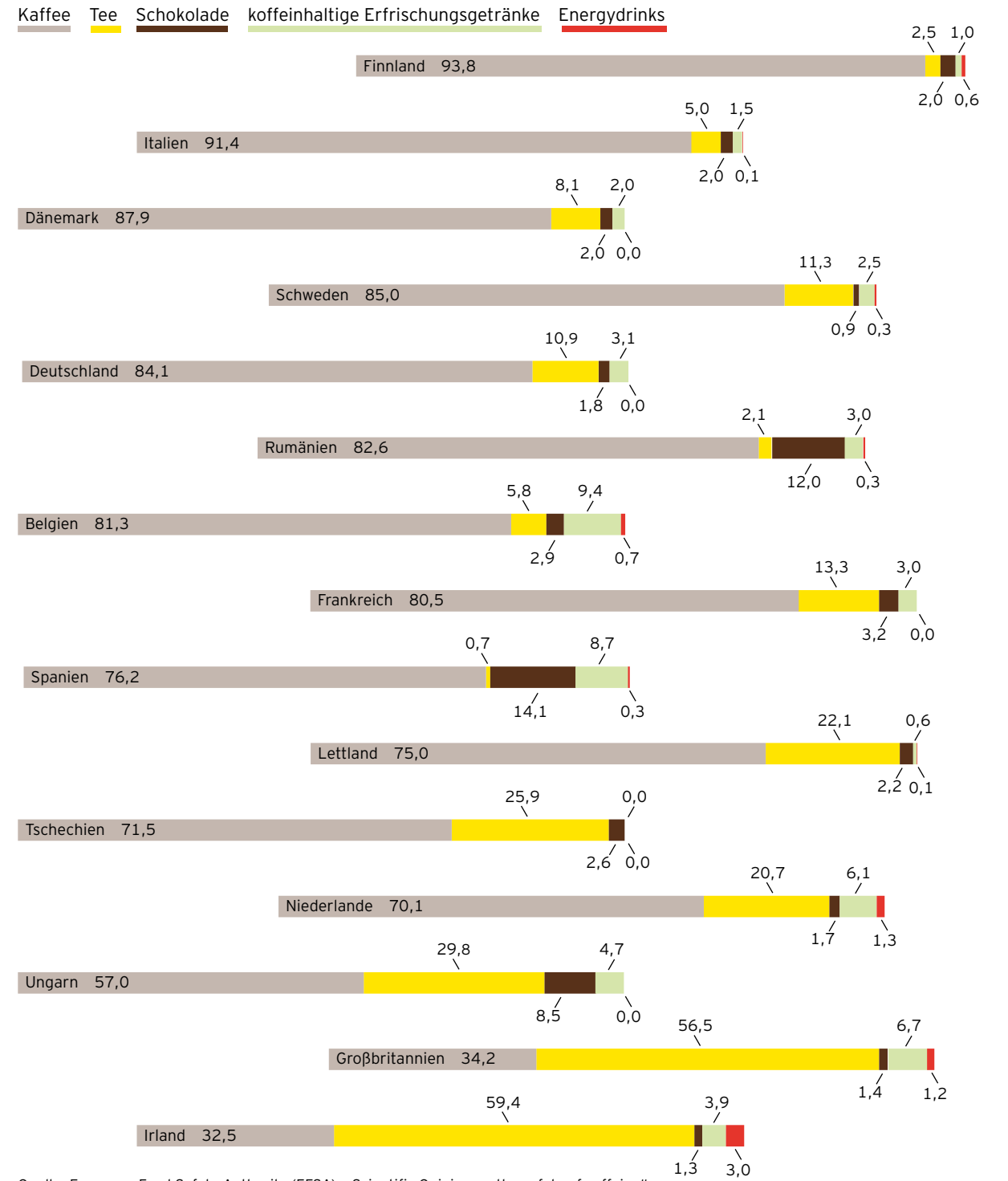


* Altersgruppen: Kleinkinder: 12 bis unter 36 Monate; Kinder: 3 bis 10 Jahre; Heranwachsende: 10 bis 17 Jahre; Erwachsene: bis unter 65 Jahre; Senioren: 65 bis 74 Jahre; Hochbetagte: 75 Jahre und älter. ** Angegeben ist das Intervall, in dem 90 Prozent der untersuchten Personen liegen („von“ gibt das 5. Perzentil an, „bis“ das 95. Perzentil). Quelle: European Food Safety Authority (EFSA)

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
(Ludwig Börne)

Von was kommt was?

Durchschnittlicher Anteil der Nahrungsmittel an der Koffeinaufnahme; Basis: Erwachsene 18 bis 64 Jahre aus dem EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies; ausgewählte europäische Länder; 2015; in Prozent

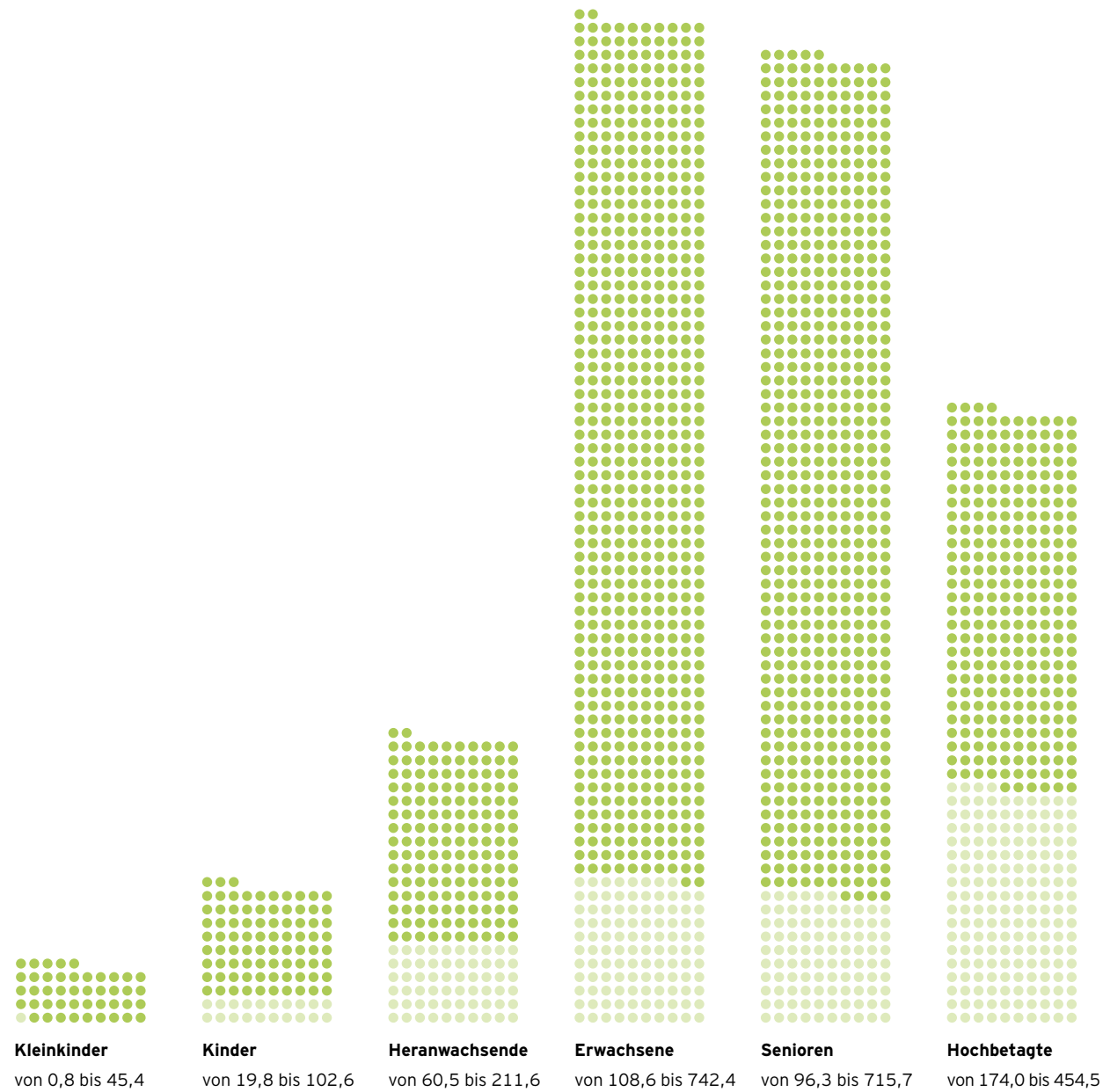


Quelle: European Food Safety Authority (EFSA): „Scientific Opinion on the safety of caffeine“

„Ein bisschen Kranksein ist manchmal ganz gesund.“
(Rudolf Virchow)

Von der Wiege bis zur Bahre

Durchschnittliche Koffeinaufnahme am Tag nach Altersgruppe*; Basis: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies; 2015; in Milligramm**



*Altersgruppen: Kleinkinder: 12 bis unter 36 Monate; Kinder: 3 bis 10 Jahre; Heranwachsende: 10 bis 17 Jahre; Erwachsene: bis unter 65 Jahre; Senioren: 65 bis 74 Jahre; Hochbetagte: 75 Jahre und älter. ** Angegeben ist das Intervall, in dem 90 Prozent der untersuchten Personen liegen („von“ gibt das 5. Perzentil an, „bis“ das 95. Perzentil). Quelle: European Food Safety Authority (EFSA)

„Genuss heißt Leben. Hinweg denn, Sorgen! Die Zeit ist kurz für den Sterblichen.“
(Friedrich Jacobs)

Von Nord nach Süd

Anteil der Bevölkerung, der mehr als 400 mg Koffein pro Tag zu sich nimmt; Basis: Erwachsene 18 bis 64 Jahre, aus dem EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies; 2015; in Prozent

Dänemark	31,8
Niederlande	19,0
Deutschland	16,9
Finnland	14,1
Schweden	11,2
Belgien	11,0
Frankreich	6,6
Irland	4,5
Großbritannien	3,5
Österreich	3,4
Italien	3,2
Polen	2,4
Lettland	2,3
Tschechien	1,9
Estland	1,9
Slowakei	1,8
Spanien	1,5
Ungarn	1,3
Slowenien	1,0
Bulgarien	0,3
Rumänien	0,2

Quelle: European Food Safety Authority

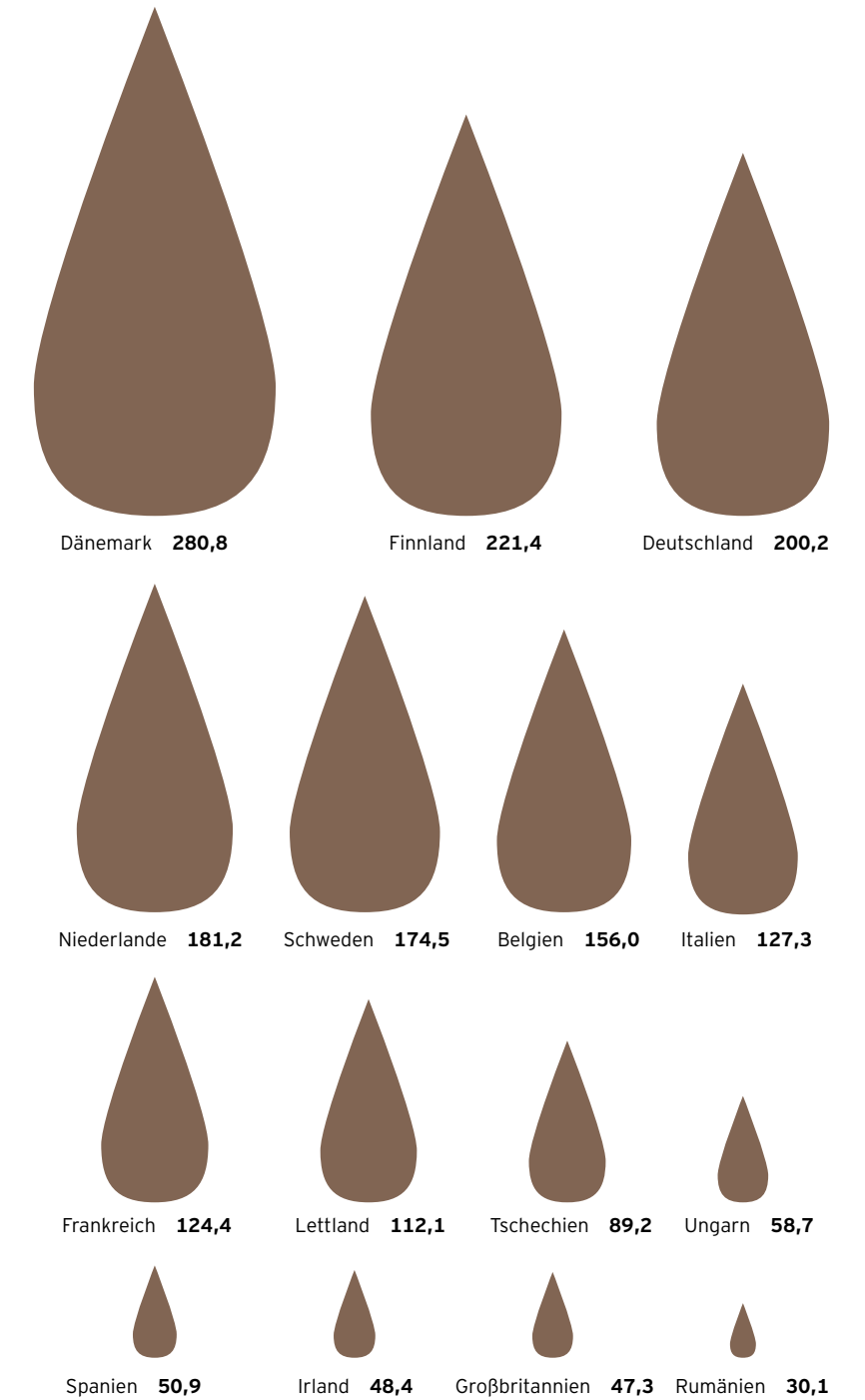
400

Milligramm Koffein entsprechen etwa der Menge Koffein in fünf Tassen Röstkaffee à 150 Milliliter.

Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.

Von früh bis spät

Durchschnittliche tägliche Koffeinaufnahme durch Kaffeetrinken; Basis: Erwachsene 18 bis 64 Jahre, aus dem EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies; 2015; in Milligramm



Quelle: European Food Safety Authority (EFSA)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)

Der Kaffee-Kick

Kaffee entwässert - diesen Mythos entkräftet eine britische Forscherin, die nicht nur den harntreibenden Effekt von Kaffee widerlegt hat. Sophie Killer setzt Koffein sogar gezielt zur Leistungssteigerung von Profisportlern ein.

Interview: Sascha Karberg Illustration: Jindrich Nowotny

Um mit einer britischen Ernährungswissenschaftlerin über die harntreibende Wirkung von Koffein zu sprechen, gibt es in London einen besonders geeigneten Ort: „The Attendant“, ein ehemaliges viktorianisches Pissoir, das vor einigen Jahren zu einem angesagten Café umgebaut wurde. Über einen kunstvoll verschnörkelten Eingang im hippen Londoner Stadtteil Fitzrovia führt eine Treppe ein Stockwerk tief unter die Straße. Hier, zwischen den Porzellan-Urinalen von anno 1890, die zu kleinen Tischchen für Latte- und Espresso-Fans umfunktioniert wurden, sitzt Sophie Killer (27) und schlürft einen „Americano“.

Wer Kaffee trinkt, kann froh sein, die Toilette gleich in der Nähe zu haben, denn bekanntlich steigert Koffein den Harndrang, richtig?

Nicht unbedingt. In unserer Studie, die ich mit Kollegen der Universität Birmingham durchgeführt habe, hatte Kaffee keine entwässernde Wirkung auf den Körper - jedenfalls nicht auf Menschen, die an Kaffee gewöhnt sind.

Aber das gehört doch schon fast zum Allgemeinwissen. Und warum sonst servieren Kaffeestationen wie Österreich oder Italien zum Getränk stets auch ein Glas Wasser?

Der Brauch geht wohl auf recht alte Untersuchungen zurück. 1928 haben zwei kanadische Forscher zwei Probanden untersucht, nämlich sich selbst, und festgestellt: Wenn man Koffein in hohen Dosen zu sich nimmt, also in Mengen von mehr als 500 Milligramm, hat das einen entwässernden Effekt. Die Wissenschaftler stellten aber auch fest, dass regelmäßiger Koffeinkonsum dazu führt,

dass man eine Toleranz gegenüber Koffein und diesem entwässernden Effekt entwickelt.

Seitdem wurde Koffein in verschiedensten Studien untersucht - mal in Form von Kaffee, mal in Tablettenform, mal bei regelmäßigen Kaffeetrinkern, mal bei Kaffeeneulingen, mal in hohen und dann wieder in niedrigen Konzentrationen. Und ja, man kann tatsächlich sagen, dass sich bei einer hohen Dosis von Koffein, bei mehr als 300 Milligramm, ein paar Stunden nach der Einnahme ein unmittelbar entwässernder Effekt einstellen kann. Das gilt allerdings nur, wenn Koffein in Tablettenform eingenommen wurde.

Es gibt aber nur zwei Studien, bei denen Kaffee als Koffeinquelle verwendet wurde. Und bei einer davon tranken die Probanden sehr viel Kaffee, eine Koffeindosis von 650 Milligramm, was ungefähr sechs bis sieben Tassen entspricht. Da ist es wenig verwunderlich, dass sie viel Urin produzierten. Außerdem durften sie vor dem Experiment über fünf Tage lang keinen Kaffee getrunken haben, sodass sie ihre Toleranz gegenüber Koffein sicher verloren hatten.

Das hat die Studienergebnisse also beeinflusst?

Ja. In einer anderen Studie, in der verschiedene koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola im Vergleich zu koffeinfreien ausprobiert wurden, zeigte sich, dass eine moderate Menge von Koffein als Teil der üblichen Ernährung keinen entwässernden Effekt hat. Das wollten wir genauer wissen, also haben meine Kollegen und ich aus dieser Studie den Kaffee herausgegriffen und eine eigene Studie entworfen.



Sie waren damals am Institut für Sport- und Trainingswissenschaften der Universität Birmingham. Warum interessierte Sie da die Wirkung von Kaffee auf den Wasserhaushalt des Menschen?

Wir wollten wissen, wie sich Koffein auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt. Es hat ja eine Reihe von Vorteilen für den Organismus, und weil es seit 2004 nicht mehr auf der Liste der verbotenen Substanzen steht, wird es von vielen Athleten genutzt. Aber wenn Kaffee tatsächlich eine dehydrierende Wirkung hat - schaden wir den Sportlern dann nicht, wenn wir Koffein empfehlen?

Wie haben Sie Ihre 50 Probanden rekrutiert?

An der Universität gibt es genug Studenten und Dozenten, die viel Kaffee trinken. Deshalb hatten wir auch deutlich mehr Anfragen als Plätze und konnten wählen: Unser ältester Teilnehmer war 46, der jüngste 18 Jahre alt. Sie kamen morgens zwischen sieben und neun Uhr, gaben ihre Urinproben vom Vortag ab, tranken ihren Kaffee und aßen ihre Mahlzeiten.

Was genau wurde in der Studie untersucht?

Wir verglichen Kaffee mit Wasser, ansonsten hielten wir die Bedingungen so konstant wie möglich, die Ernährung, die sportliche Betätigung der Probanden. Alle 50 waren Kaffeetrinker, tranken zwischen drei und sechs Tassen täglich. Bei uns bekamen sie dann erst drei Tage lang vier Tassen Kaffee am Tag - jeweils genau 200 Milliliter mit einem Koffeingehalt, der auf das Körpergewicht des Probanden abgestimmt wurde. Nach einer zehntägigen Pause kamen sie wieder für drei Tage ans Institut, um anstelle des Kaffees dieselbe Menge Wasser zu trinken.

Drei Tage nur Wasser, wie war das für die Kaffeetrinker?

Ein Albtraum! (lacht) Die meisten wurden recht mürrisch.

Dann haben Sie bei beiden Gruppen den Wasserhaushalt gemessen.

Beide Flüssigkeiten waren mit einem Wasserstoffisotop markiert. Dadurch lässt sich am besten berechnen, wie eine Flüssigkeit zum Gesamthaushalt eines Menschen beiträgt. Das Ergebnis: Bei Männern, die an Kaffee gewöhnt sind, trägt Kaffee genauso zum Wasserhaushalt bei wie Wasser. Von einem dehydrierenden Effekt des Koffeins kann also keine Rede sein.

Schlicht gesagt: Kaffeetrinker müssen also öfter, aber nicht mehr. Für Athleten bedeutet das demnach: Sie können zumindest moderate Mengen Koffein zu sich nehmen. Was passiert dann im Körper?

Koffein überquert die Blut-Hirn-Schranke und findet überall im Körper Rezeptoren, die Adenosinrezeptoren. Das sind Andockstellen, über die das Molekül mit Nervenzellen „spricht“. Es verdrängt einen körpereigenen Hemmstoff, das Adenosin, von diesen Rezeptoren, sodass die Reizübertragung von Nervenzellen erleichtert wird. Das erklärt auch, weshalb Koffein die Stimmung hebt und Aufmerksamkeit, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit steigert - der Koffein-Kick. Weil es auf das zentrale Nervensystem wirkt, regt es auch das Herz an, erhöht den Blutdruck und stimuliert die Muskeln und Bronchien. Alles hilfreich beim Sport.

Geben Sie den Athleten Tabletten, oder trinken sie ein paar Tassen Kaffee vor den Wettkämpfen?

Das ist Geschmackssache. Wichtig ist, dass die Athleten etwa zwei bis vier Milligramm Koffein pro Kilogramm ihres Körpergewichts bekommen - etwas mehr also, als in einer Kaffeetasse ist, die rund 100 Milligramm Koffein enthält. Dabei empfehlen wir die Einnahme etwa 45 Minuten vor dem Training, dem Rennen oder dem Spiel, weil es so lange dauert, bis die optimale Konzentration im Blutplasma erreicht ist. Allerdings empfindet jeder Sportler den Koffein-Kick anders: Einige fühlen sich schon nach fünf Minuten „buzzy“, andere spüren den Effekt kaum, berichten aber, dass sie Stunden später nicht einschlafen konnten. Die Unterschiede sind zum Teil genetisch bedingt, hängen aber auch davon ab, wie sehr jemand an den Konsum von Koffein gewöhnt ist.

Wie kann Kaffee Sportlern sonst noch helfen?

Aus ernährungsphysiologischen Gründen kann es sinnvoll sein, ohne Frühstück sehr hart zu trainieren. Sport auf nüchternen Magen fühlt sich allerdings wegen des geringen Blutzuckerspiegels schrecklich an. Deshalb ermuntere ich meine Athleten, vorher einen Kaffee zu trinken, mit ein wenig Milch. Das reduziert das Erschöpfungsgefühl deutlich und macht die Anstrengungen erträglicher.

Reduziert Kaffee nicht auch das Schmerzempfinden?

Koffein ist ein Nervenstimulator und ändert das Empfinden von Anstrengung und Müdigkeit, sodass man länger durchhält. Es gibt auch Theorien, nach denen Koffein den Kalziumgehalt der Muskelzellen erhöht und so die Muskelkontraktionen verbessert, was sich in leicht erhöhten Leistungen beim Sprint zeigen soll.

Andere Forschungen zeigen, dass Koffein den Abbau von Fetten optimiert. Und wir wissen, dass das Verbrennen von Fett mehr Energie freisetzt als der Umsatz von Kohlenhydraten. Koffein könnte also helfen, die Kohlen-

hydratspeicher zu schonen, wodurch die Energiereserven bei Langstreckenläufern länger halten. Der mentale Effekt des Koffeins auf die Nervenzellen ist aus meiner Sicht aber wichtiger.

Wir müssen allerdings vorsichtig sein, was Verallgemeinerungen angeht: All diese Untersuchungen sind nicht zu vergleichen mit großen Arzneimittelstudien, wie wir sie aus der Pharmaindustrie kennen, die an Tausenden von Patienten durchgeführt werden.

Die Studie wurde vom Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC) ermöglicht - einer Organisation, die von großen Kaffeeproduzenten finanziert wird. Hat das die Ergebnisse beeinflusst?

Nein, ich habe nichts mit der Kaffeewirtschaft zu tun, und ich hätte meine Forschungen auch veröffentlicht, wenn das Gegenteil dabei herausgekommen wäre. Ich habe die Studie anhand wissenschaftlicher und universitärer Richtlinien skizziert und den Studienentwurf dem ISIC vorgestellt, das ihn begutachtet und bewilligt hat. Dann habe ich die Studie durchgeführt, veröffentlicht und einen Report geschrieben. Kein Wort darin ist vom ISIC geändert worden.

Warum hat Kaffee - trotz seiner erwiesenen positiven Wirkungen - zugleich oft einen gesundheitlich zweifelhaften Ruf?

Weil Koffein bei Menschen mit bestimmten Erkrankungen auch Nebenwirkungen haben kann. Selbst bei Gesunden können sehr hohe Koffeinkonzentrationen Herzrasen, Zittern, Angst und Ähnliches hervorrufen. Unsere Studie zeigt aber auch ganz klar, dass Kaffee bei Menschen, die an Kaffeegenuss gewohnt sind, durchaus als Flüssigkeitsquelle dienen kann - vermutlich übrigens auch bei Senioren.

Planen Sie weitere Forschungsprojekte rund um Kaffee und Koffein? Vielleicht auch eine Ausweitung Ihrer Forschungen auf Frauen? Ihre Studie beschränkte sich ja auf Männer.

Das wäre sicher interessant, aber auch sehr aufwendig, denn Frauen sind im physiologischen Sinne sehr kompliziert. Ihr Zyklus und die damit verbundenen hormonellen Änderungen erfordern ein anderes Studiendesign. Die Studie mit Männern dauerte ein Jahr, mit Frauen würde die Forschung mindestens zwei Jahre dauern.

Aber davon abgesehen, gibt es eigentlich keine Hinweise darauf, dass Kaffee auf den Flüssigkeitshaushalt von Frauen, die an Kaffee gewöhnt sind, einen anderen Effekt haben sollte als auf Männer.

Die Forscherin

Sophie Killer, 27, ist nicht nur Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Kent, sie berät auch Sportler und Fußballclubs wie den Premier-League-Verein Crystal Palace. Als Britin beginnt sie ihren Tag mit Tee, erst am Nachmittag trinkt sie gern den einen oder anderen „Americano“, also verlängerten Espresso. Weil sich ihr Hobby Hockeyspielen nicht mehr mit ihrer Arbeit im Labor vereinbaren ließ, hält sie sich jetzt mit Triathlon fit - gern auch mit einem Kaffee vorweg, damit sich das Training nicht zu sehr nach Anstrengung anfühlt.

Das Institut

Das ISIC (Institute for Scientific Information on Coffee) ist eine Non-Profit-Organisation, die 1990 gegründet wurde und sich der Untersuchung und der Veröffentlichung wissenschaftlicher Studien zum Thema Kaffee und Gesundheit widmet. Das ISIC unterstützt unabhängige Forschungen und Studien mit diesem Schwerpunkt.

Hinter dem Institut steht ein Zusammenschluss der sieben größten europäischen Kaffeeproduzenten. Auf der Website des Instituts, coffeeandhealth.org, werden die neuesten Erkenntnisse zugänglich gemacht (siehe dazu den Beitrag auf den Seiten 50 und 51).

Im Fokus der Forscher

Die Wirkungen von Kaffee sind vielfältig – kein Wunder bei mehr als 1000 Inhaltsstoffen. Und so beschäftigt sich die Wissenschaft auch schon seit mehr als 100 Jahren mit dem Getränk. Ein Institut in der Schweiz bietet eine Plattform mit den aktuellen Untersuchungen.

Das internationale Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC) widmet sich seit 1990 der Untersuchung, Sammlung und Auswertung wissenschaftlicher Studien über Kaffee und seine Auswirkung auf die Gesundheit. Das Produkt ist bestens erforscht: Jedes Jahr erscheinen weltweit mehrere Hundert Untersuchungen. Das ISIC sammelt, analysiert und veröffentlicht sie in Kurzform auf seiner Website coffeeandhealth.org – die Wissenschaftler des Instituts setzen die Ergebnisse aus den verschiedenen Ländern auch miteinander in Beziehung und schreiben eigene Berichte.

Hierzulande ist das Deutsche Grüne Kreuz die älteste Organisation für Gesundheitsaufklärung. Auch auf seiner Homepage kaffee-wirkungen.de sind viele Erkenntnisse zu Kaffee, Koffein und den jeweiligen Einflüssen auf den menschlichen Körper zusammengetragen. Aus gutem Grund: Rund um die braune Bohne ranken sich viele Mythen und Märchen – auch und gerade mit Blick auf Kaffeekonsum und Gesundheit. Tatsächlich ist das Getränk, in Maßen genossen, in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd. Nicht wenige wissenschaftliche Studien weisen Kaffee sogar risikomindernde Eigenschaften bei schweren Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten nach.

Zum Beispiel bei Diabetes Typ 2. Die Stoffwechselstörung zählt hierzulande zu den häufigsten Volkskrankheiten: Allein rund sechs Millionen Deutsche sind betroffen – und die Zahl steigt kontinuierlich. Nicht unwichtig zu wissen, dass Kaffee für die Betroffenen offenbar eine schützende Wirkung besitzen kann.

Schon vor einigen Jahren hat eine Expertengruppe eine systematische Auswertung aller bis dahin erschienenen Studien zum Thema Diabetes Typ 2 und Kaffee- (koffein-

haltig und entkoffeiniert) sowie Teekonsum veröffentlicht. Die Metastudie aus dem Jahr 2009 umfasste insgesamt 970.139 Teilnehmer. Und ihr Ergebnis war eindeutig: Mit steigendem Kaffeekonsum sank das Risiko für die Entstehung von Diabetes Typ 2. Konkret lag es bei Probanden, die täglich drei bis vier Tassen Kaffee oder Tee tranken, um etwa ein Viertel niedriger als bei den Testpersonen, die keinen Kaffee tranken.

Diesen Zusammenhang bestätigte auch eine Studie aus den USA mit 123.733 Testpersonen: Schon eine Tasse Kaffee mehr pro Tag senkte das Risiko für Diabetes Typ 2 auf einen Wert von 0,87 bei einem Referenzwert von 1,00 („Alternate Healthy Eating Index score“, Diabetologica).

Welcher Wirkstoff diese Schutzfunktion auf welche Weise ausübt, weiß die Wissenschaft zurzeit allerdings noch nicht ausreichend. Koffein wird es in diesem Fall nicht sein, die positive Wirkung ist auch beim Genuss von entkoffeiniertem Kaffee oder Tee zu beobachten. Vermutet wird, dass unter anderen die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien eine wichtige Rolle spielen (Huxley R. et al. (2009) Coffee, Decaffeinated Coffee, and Tea Consumption in Relation to Incident Type 2 Diabetes mellitus, Archives of Internal Medicine).

Auch bei einer anderen typischen Alterskrankheit kann Kaffee offenbar einen positiven Nutzen stiften: So weisen beispielsweise mehrere Studien darauf hin, dass langjähriger, moderater Kaffeekonsum (drei bis fünf Tassen täglich) das Risiko, im Alter an Alzheimer oder anderen Demenzformen zu erkranken, reduzieren kann.

Anzeichen für einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Kaffee und dem verringerten Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, gab es schon länger. Jetzt haben chinesische

Wissenschaftler die Vermutung erhärtet. Sie analysierten in 2014 große Kohortenstudien mit mehr als 200.000 Teilnehmern und stellten fest: Kaffeetrinker tragen ein geringeres Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, als Männer, die nie oder nur selten Kaffee konsumieren. Ihr Risikowert liegt bei 0,88 bei einer Referenz von 1,00 (Cao, S. et al.: Coffee consumption and risk of prostate cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies; Carcinogenesis. 2/2014).

Eine etwas ältere Studie (2011) aus den USA mit 47.911 Männern zum selben Thema kommt zu dem Ergebnis, dass der Risikowert von Kaffeetrinkern in Relation zu Nicht-Kaffeetrinkern bei einem Konsum von mehr als sechs Tassen pro Tag auf 0,83 (Referenzwert 1,00) sinkt (Quelle: Journal of the National Cancer Institute).

Es gibt inzwischen auch Indizien für positive Effekte des Kaffeekonsums auf andere Krebsarten, die jedoch weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen bedürfen.

Das schlechte Image, das Kaffee lange anhaffete, weil er als schädlich für das Herz galt, wurde in den vergangenen Jahren durch eine ganze Flut wissenschaftlicher Untersuchungen zerstreut. Deren durch die Bank knappes Resümee: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch den Konsum von Kaffee nicht erhöht.

Im Jahr 2011 untersuchten amerikanische Wissenschaftler in einer großen Populationsstudie mit 130.054 Teilnehmern das relative Risiko, an Herzrhythmusstörungen zu erkranken. Ihr Fazit: Bei einem Konsum von vier oder mehr Tassen pro Tag sank der Risikowert auf 0,8 (Referenzwert: 1,0 und Konsum von weniger als einer Tasse Kaffee pro Tag; Quelle: The Permanente Journal).

Auch zum Einfluss von Kaffeekonsum auf das relative Schlaganfallrisiko gibt es inzwischen zahlreiche Erkenntnisse. Eine Metadatenanalyse von elf Studien mit insgesamt 479.689 Personen aus dem Jahr 2011 belegt auch hier einen grundsätzlich positiven Effekt: Danach reduziert sein Schlaganfallrisiko am deutlichsten, wer täglich drei bis vier Tassen Kaffee konsumiert (Risikowert von 0,83 gegenüber einem Referenzwert von 1,00 ohne Kaffeekonsum). Bei einem Konsum von acht Tassen täglich ist der Risikowert nicht mehr ganz so gut – mit 0,93 liegt er allerdings noch immer unter dem Referenzwert (Quelle: American Journal of Epidemiology).

Kaffee mit seinen mehr als 1000 Inhaltsstoffen scheint auch die Leber zu schützen, wie Untersuchungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten nahelegen. So haben beispielsweise Testpersonen, die in den 24 Stunden vor dem Test mindestens drei Tassen Kaffee trinken, ein geringeres

Risiko für hohe Leberwerte als die Teilnehmer der Vergleichsgruppe, die keinen Kaffee trinken (Xiao Q et al.: Inverse associations of total and decaffeinated coffee with liver enzyme levels in NHANES 1999–2010).

Selbst chronische Lebererkrankungen (Fibrosen) reagieren offenbar positiv auf braune Bohnen: Bei regelmäßigem Kaffeekonsum verlangsamt sich der Verlauf der Krankheit (Modi, A. A. et al. Hepatology, 51, 201–209, 2010; Costentin, C. E. et al. J Hepatology, 54, 1123–9, 2011).

Kaffee macht übrigens nicht abhängig, auch wenn manch einer überzeugt ist, morgens nur mit einer Tasse Kaffee in den Tag starten zu können. Tatsächlich gewöhnt sich der Körper an eine regelmäßige Zufuhr von Koffein, er entwickelt eine Toleranz – eine Abhängigkeit oder Sucht ist das aber nicht.

Ein Abhängigkeitssyndrom ist genau definiert, es müssen mindestens drei von sechs Kriterien erfüllt sein (etwa unüberwindbares Verlangen, die Substanz einzunehmen, immer größere benötigte Mengen). Erst dann spricht die Wissenschaft von einem Suchtmittel. Dies ist bei Koffein nicht der Fall. Trotzdem kann Entzugserscheinungen bekommen, wer auf eine hohe gewohnte Dosis Koffein verzichtet – zum Beispiel leichte Kopfschmerzen.

Während einer Schwangerschaft gelten besondere Ansprüche an eine gesunde Ernährung. Weil Koffein über die Plazenta in den kindlichen Blutkreislauf gelangt, ist der Genuss von Kaffee bei Schwangeren besonders häufig Gegenstand von wissenschaftlichen Studien. Und tatsächlich gibt es Hinweise darauf, dass ein hoher Kaffeekonsum in der Schwangerschaft zu einem leicht geringeren Geburtsgewicht führen kann. Die Studien aus den vergangenen zehn Jahren sehen aber bei einem moderaten Kaffeegenuss keine Anzeichen für ein erhöhtes Risiko für Komplikationen.

Werdende Mütter müssen also nicht auf Kaffee verzichten, sollten eine tägliche Kaffeedosis von 200 Milligramm aber nicht überschreiten, das entspricht etwa zwei Tassen pro Tag. Bei den empfohlenen Grenzwerten muss allerdings bedacht werden, dass Koffein auch in Tee, Kakao oder in einigen Softdrinks enthalten ist. Frauen, die ganz sicher gehen oder mehr als die empfohlene Menge an Kaffee trinken wollen, können auf entkoffeinierten Kaffee ausweichen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.).

Wer sich intensiver mit den Studien auseinandersetzen möchte, findet weiterführende Informationen auf der ISIC-Seite coffeeandhealth.org und in Teilen auf der deutschsprachigen Seite kaffee-wirkungen.de. Dort stehen auch Broschüren zum Download bereit.



Anteil der Kaffeetrinker in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die eine Filterkaffeemaschine besitzen; in Prozent

Gesund und munter

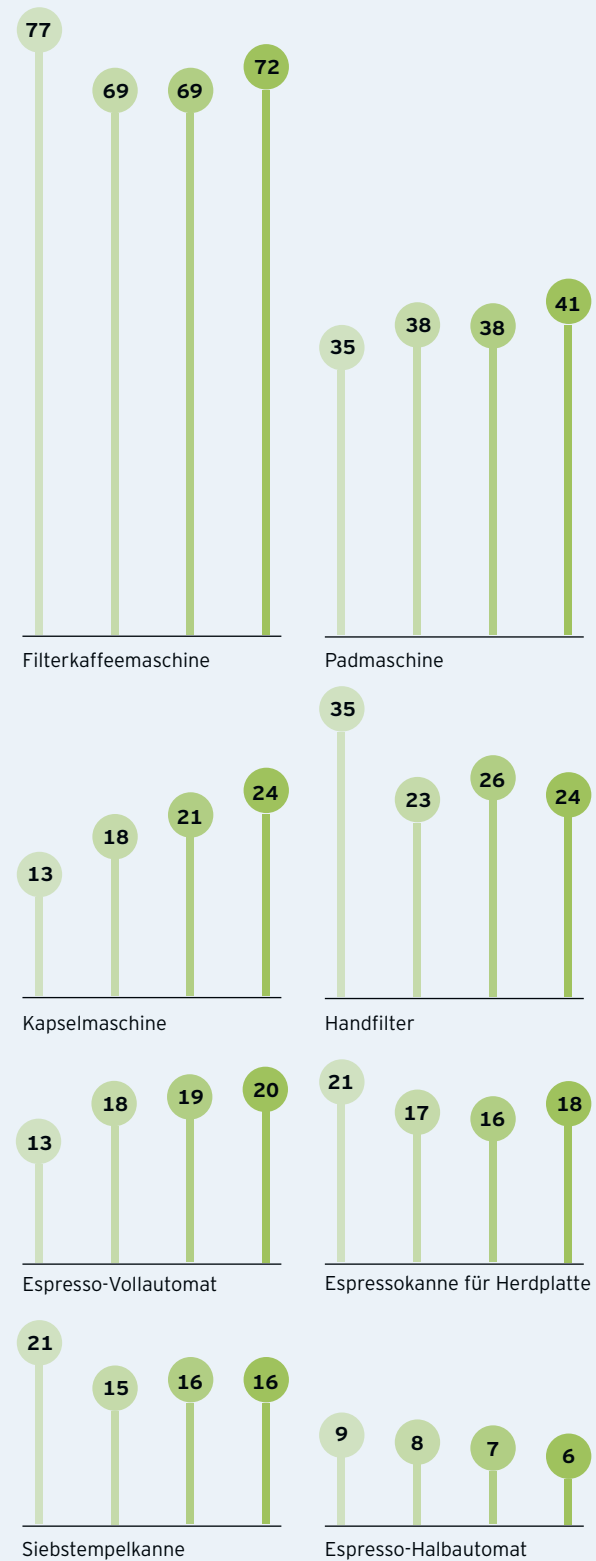
Wie wirkt sich Kaffee eigentlich auf unser Wohlbefinden aus? Tut er uns gut? Regt er uns an? Trägt er zu einer ausgewogenen Ernährung bei? Schadet er womöglich gar? Und welchen Einfluss hat er unserer Ansicht nach auf Krankheit und Gesundheit?

Wir wollten wissen, wie die Menschen darüber denken, und haben von Dezember 2014 bis Januar 2015 rund 3 000 Personen in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz (D-A-CH) zwischen 18 und 65 Jahren gefragt (Netto-Stichprobengröße: Deutschland N=1 005, Österreich N=997, Schweiz N=1 004; Quotierung auf Altersgruppe, Geschlecht und formalem Bildungsniveau; die Werte wurden nach Größe der Länder gewichtet).

Das Ergebnis ist repräsentativ und zeigt: So manches Vorurteil existiert über Ländergrenzen hinweg - und hält sich beharrlich.

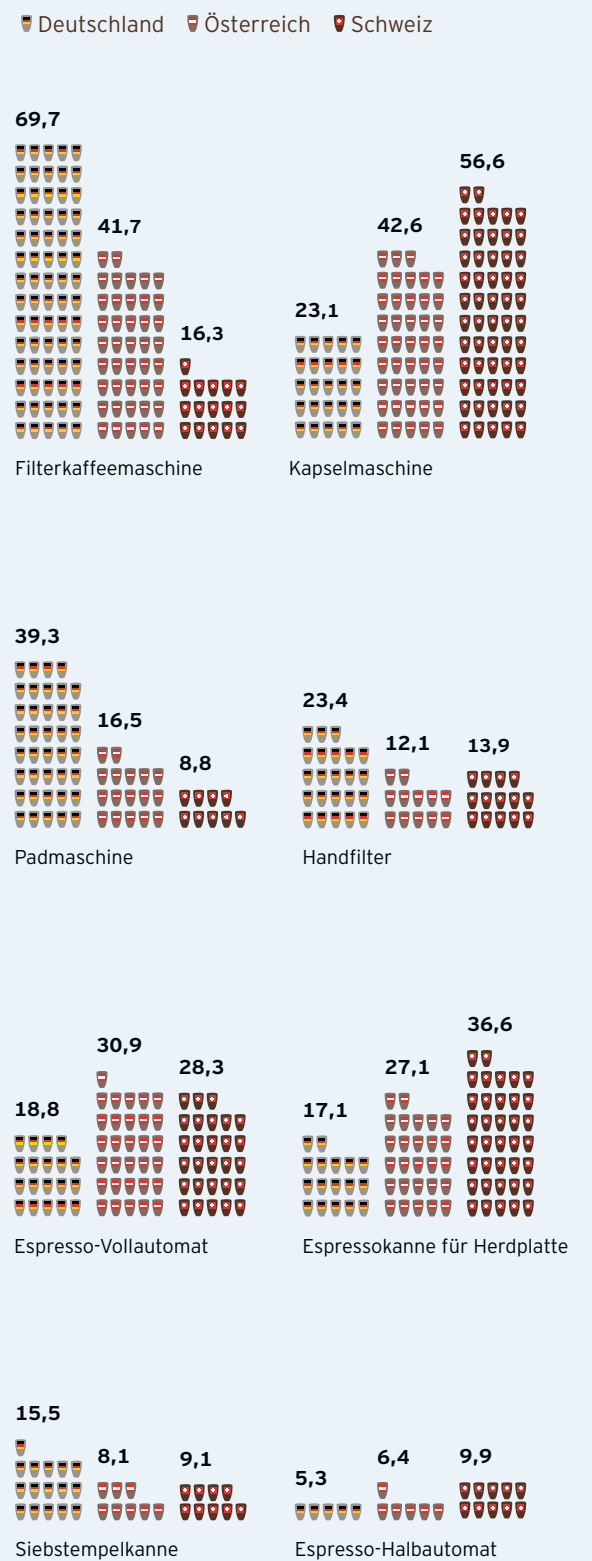
Wer hat, der hat

Gerätebesitz im Zeitvergleich*; Deutschland; Kaffeetrinker; in Prozent



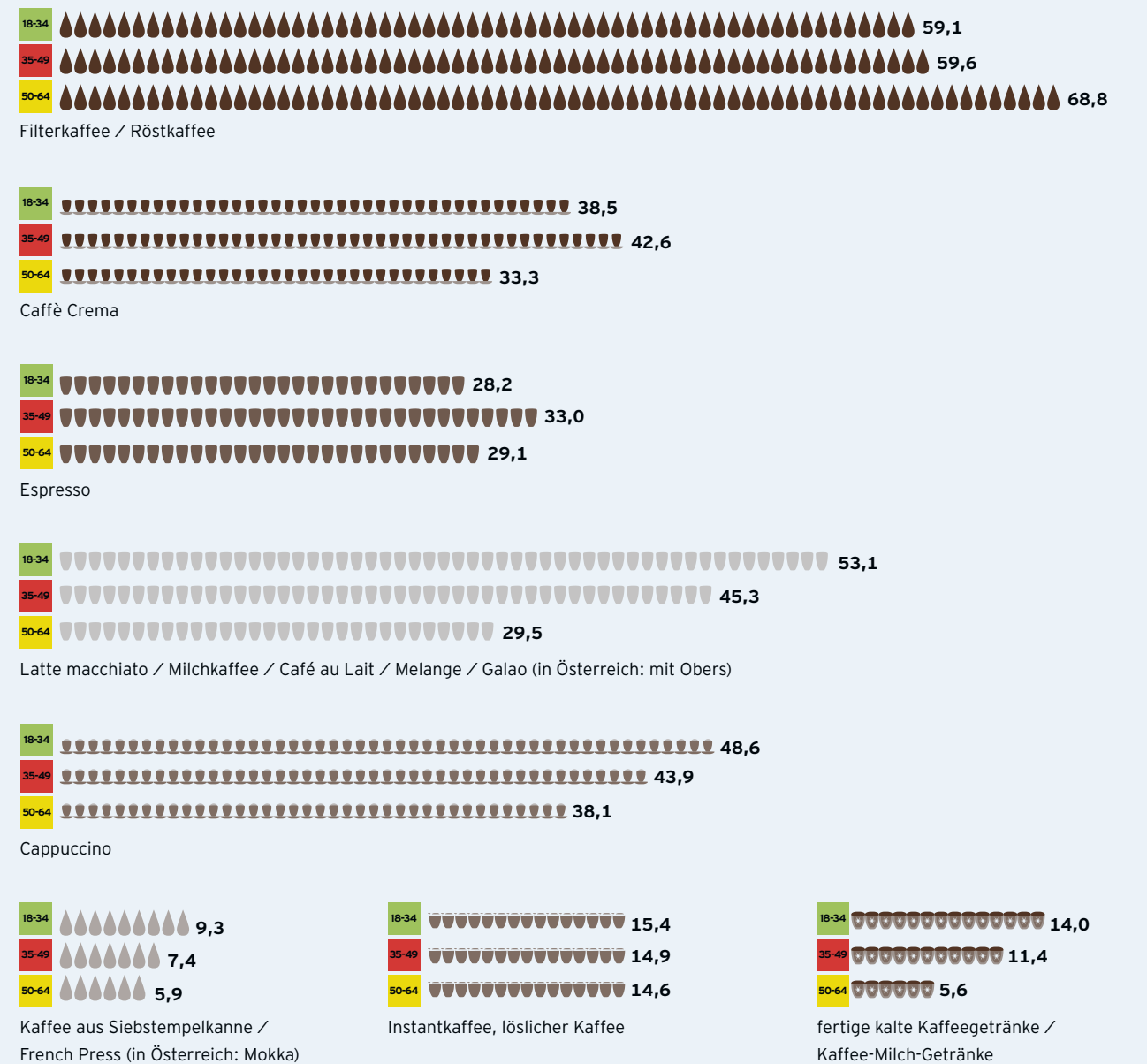
Wer hat was?

Im Haushalt vorhandene Geräte zur Kaffeezubereitung*, Kaffeetrinker; in Prozent



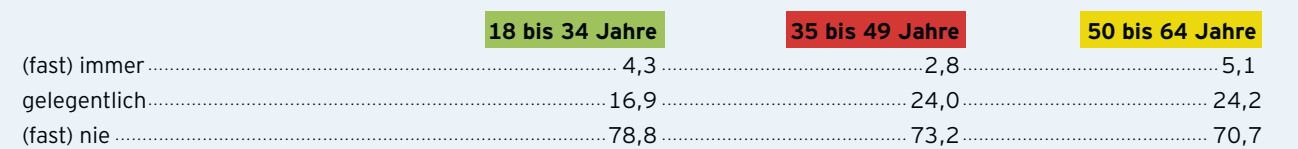
Eine Frage des Alters

Regelmäßig getrunkene Arten von Kaffee*; Kaffeetrinker nach Altersgruppen; in D-A-CH; in Prozent



Keine Frage des Alters

Häufigkeit des Konsums von entkoffeiniertem Kaffee; Kaffeetrinker nach Altersgruppen; in D-A-CH; in Prozent



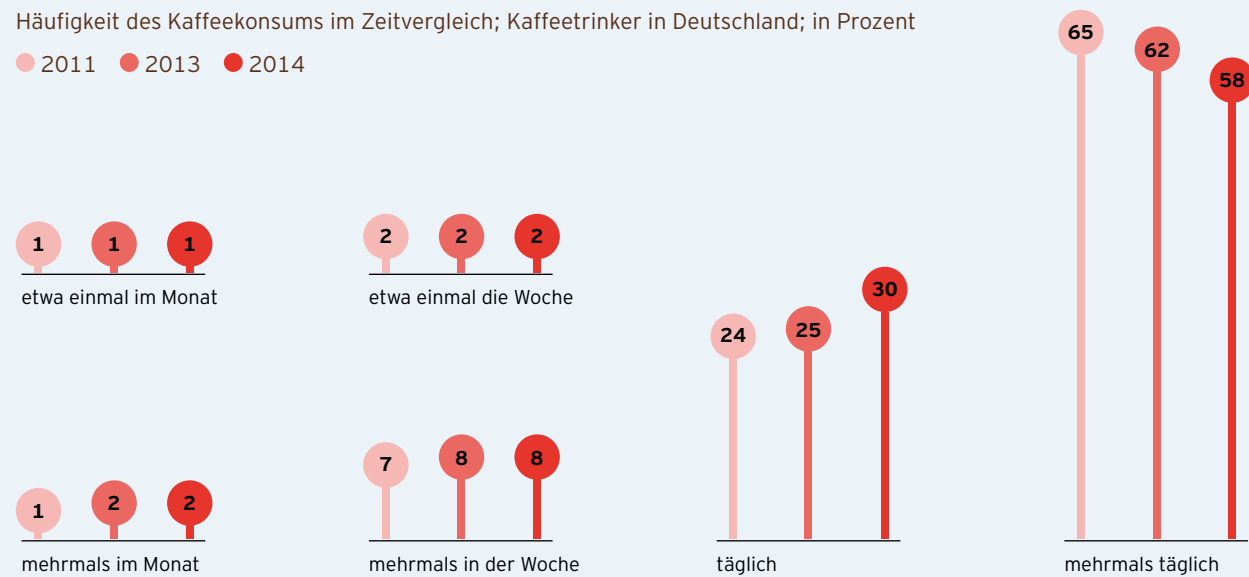
* Mehrfachnennungen möglich. Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

* Mehrfachnennungen möglich. Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Am liebsten mehrmals täglich

Häufigkeit des Kaffeekonsums im Zeitvergleich; Kaffeetrinker in Deutschland; in Prozent

● 2011 ● 2013 ● 2014



Am liebsten mit Maß

Durchschnittlich getrunkene Tassen Kaffee pro Tag; Anteil der Bevölkerung in Prozent*



* Die fehlenden zu 100 Prozent sind Personen, die nicht mindestens mehrmals in der Woche Kaffee trinken.; Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; 2014. in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

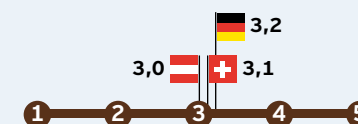
Mittig

Zustimmung zu Aussagen über den nachhaltigen Anbau von Kaffee; Kaffeetrinker; Mittelwerte;

5 = Stimme voll und ganz zu
1 = Stimme ganz und gar nicht zu



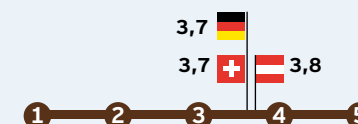
Heute werden beim Kaffee-Anbau weniger Pestizide eingesetzt als vor zwanzig Jahren



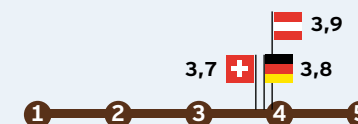
Die Gesundheit des Bodens in den Kaffeeplantagen ist heute besser als vor zwanzig Jahren



Die Biodiversität in den Kaffeeplantagen ist heute größer als vor zwanzig Jahren (etwa durch Schattenanbau statt Mono-Kulturen)



Pestizide beim Kaffee-Anbau führen zu gesundheitsgefährdenden Rückständen im Kaffee



Ökologisch angebaute Kaffee ist gesünder für den Konsumenten als herkömmlich angebaute Kaffee (etwa durch weniger Schadstoffe)

* Mehrfachnennungen möglich. Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Bio? Logisch!

Anteil der Bevölkerung, der Aussagen über den nachhaltigen Anbau von Kaffee voll und ganz zustimmt; in Prozent

Deutschland Österreich Schweiz

Heute werden beim Kaffee-Anbau weniger Pestizide eingesetzt als vor zwanzig Jahren..... 10,8..... 8,2..... 8,4

Die Gesundheit des Bodens in den Kaffeeplantagen ist heute besser als vor zwanzig Jahren..... 9,0..... 6,1..... 6,8

Die Biodiversität in den Kaffeeplantagen ist heute größer als vor zwanzig Jahren (etwa durch Schattenanbau statt Mono-Kulturen)..... 10,5..... 9,7..... 10,9

Pestizide beim Kaffee-Anbau führen zu gesundheitsgefährdenden Rückständen im Kaffee..... 26,3..... 29,6..... 26,8

Ökologisch angebaute Kaffee ist gesünder für den Konsumenten als herkömmlicher (etwa durch weniger Schadstoffe im Kaffee) 25,9..... 33,7..... 28,0

Nachhaltig, ökologisch, eidgenössisch

Anteil der Bevölkerung, für den Aussagen zum nachhaltigen Konsum voll und ganz zutreffen; in Prozent

Deutschland Österreich Schweiz

Ich achte ganz bewusst auf gesunde, ausgewogene Ernährung 19,2..... 19,9..... 22,3

Ich verwende hauptsächlich Naturkosmetik..... 7,5..... 8,7..... 7,4

Ich trage überwiegend Kleidung aus natürlichen Materialien 5,9..... 5,7..... 6,3

In meinem Alltag tue ich regelmäßig etwas für meine Gesundheit..... 16,5..... 20,5..... 21,6

Beim Kauf von Lebensmitteln achte ich auf die Nachhaltigkeit der Produkte..... 9,0..... 16,0..... 15,0

Ich bevorzuge Produkte mit gesundheitlichem Zusatznutzen 8,9..... 13,3..... 12,9

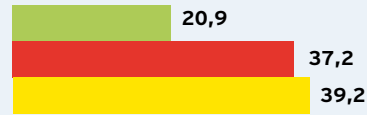
Ich ziehe Produkte von Herstellern vor, die sich für faire Bedingungen im Produzenten-Land einsetzen 13,3..... 17,5..... 20,9

Für nachhaltige Produkte gebe ich inzwischen gern etwas mehr Geld aus..... 12,4..... 14,7..... 16,6

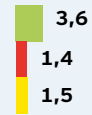
Rundum gut

Auswirkung von Kaffee auf das Wohlbefinden; Kaffeetrinker; D-A-CH; in Prozent

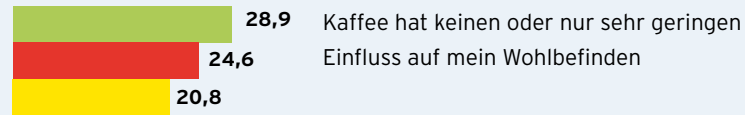
18-34 35-49 50-64



Kaffee steigert mein Wohlbefinden stark



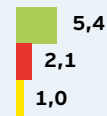
Kaffee senkt mein Wohlbefinden ein wenig



Kaffee hat keinen oder nur sehr geringen Einfluss auf mein Wohlbefinden



Kaffee steigert mein Wohlbefinden ein wenig



Kaffee senkt mein Wohlbefinden stark

Gut, gut

Auswirkung von Kaffee auf das Wohlbefinden; Kaffeetrinker; D-A-CH; in Prozent

71,8

Anteil der Männer, deren Wohlbefinden Kaffee steigert

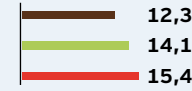


69,1

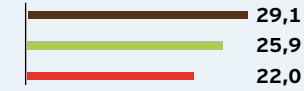
Anteil der Frauen, deren Wohlbefinden Kaffee steigert

Kaffee während der Schwangerschaft?

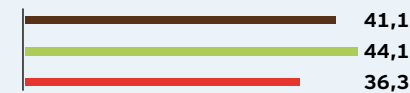
Konsum von Kaffee mit Koffein während der Schwangerschaft; Frauen mit leiblichen Kindern; in Prozent



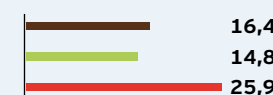
Ich habe - wie sonst auch - keinen oder kaum Kaffee getrunken



Ich habe deutlich reduziert und so gut wie keinen Kaffee getrunken



Ich habe meinen Konsum reduziert, aber hin und wieder schon eine Tasse getrunken



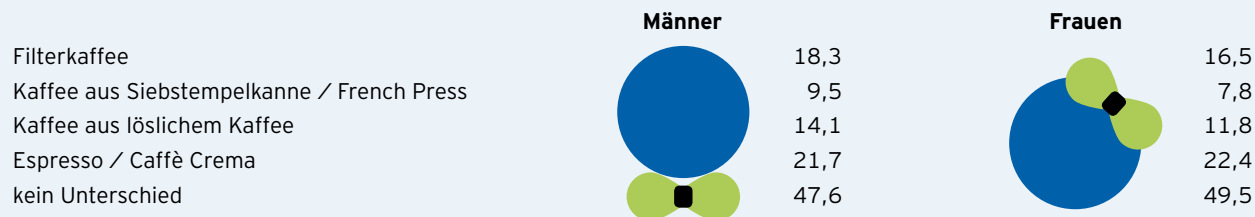
Ich habe so viel Kaffee mit Koffein getrunken wie sonst auch



Ich habe mehr Kaffee mit Koffein als sonst getrunken

Gut für den Magen

Welche Zubereitungsarten sind am wenigsten magenschonend?; Kaffeetrinker; D-A-CH; in Prozent



Gut für die Verdauung

Welche Zubereitungsarten regen die Verdauung am stärksten an?; Kaffeetrinker; in Prozent

Zubereitungsart	Deutschland	Österreich	Schweiz
Filterkaffee	25,0	16,3	9,9
Kaffee aus Siebstempelkanne / French Press	5,8	6,6	5,1
Kaffee aus löslichem Kaffee	6,0	4,8	6,1
Espresso / Caffè Crema	29,1	29,5	35,5
kein Unterschied	44,4	49,6	48,0

* Mehrfachnennungen möglich. Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Macht Kaffee wach?

Welche Zubereitungsarten machen am stärksten wach?; Kaffeetrinker; in Prozent

Deutschland

Filterkaffee	35,9
Kaffee aus Siebstempelkanne	6,4
Kaffee aus löslichem Kaffee	4,6
Espresso / Caffè Crema	34,6
kein Unterschied	30,7

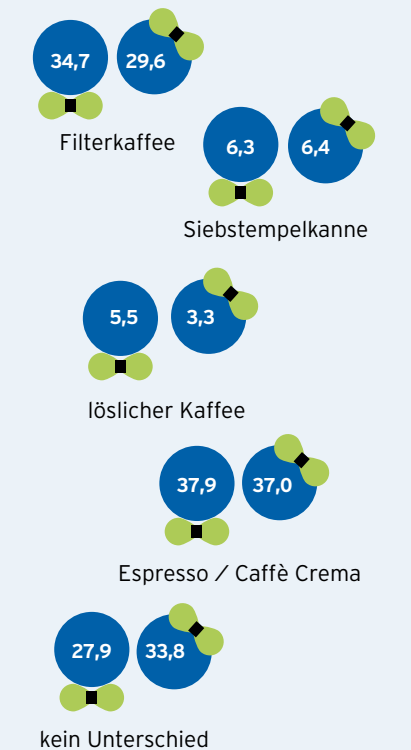
Österreich

Filterkaffee	16,3
Kaffee aus Siebstempelkanne	6,1
Kaffee aus löslichem Kaffee	3,1
Espresso / Caffè Crema	47,5
kein Unterschied	32,7

Schweiz

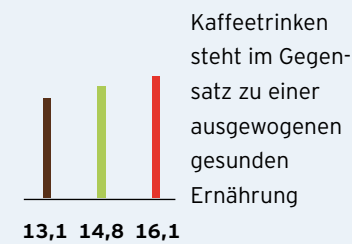
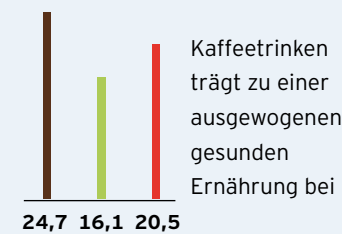
Filterkaffee	10,5
Kaffee aus Siebstempelkanne	6,4
Kaffee aus löslichem Kaffee	3,7
Espresso / Caffè Crema	55,5
kein Unterschied	30,5

Männer Frauen



Kaffee als ausgewogene Ernährung?

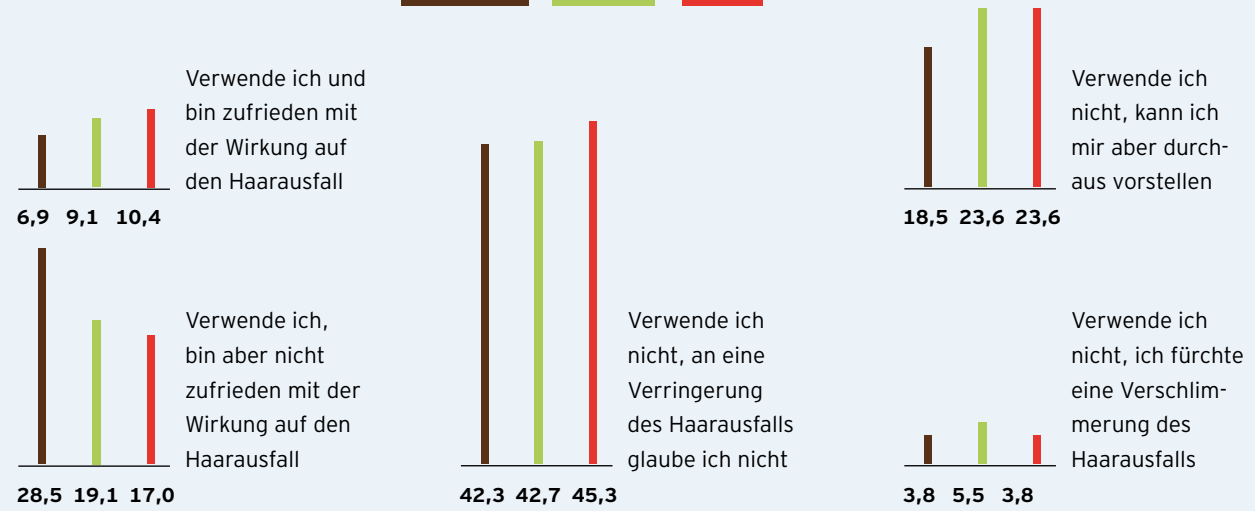
Bewertung des Kaffeekonsums als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung; Anteil der Bevölkerung; in Prozent



Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

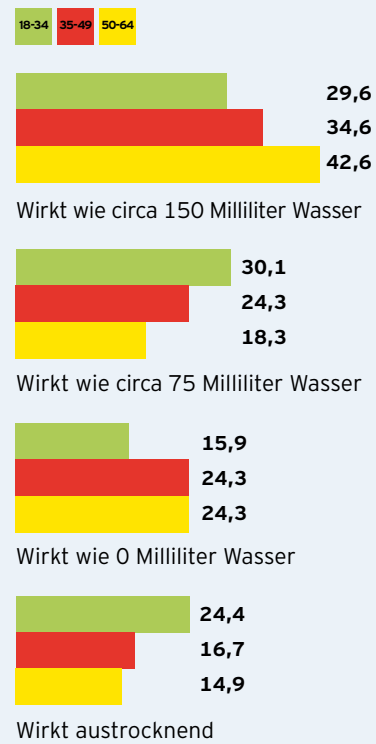
Skeptisch

Verwendung und Bewertung der Wirksamkeit von koffeinhaltigem Haarpflegemittel bei Haarausfall; Männer mit Haarausfall; in Prozent



Uneinig

Einschätzung der Auswirkung von 150 Milliliter Kaffee auf den Wasserhaushalt des Körpers; Anteil der Bevölkerung; D-A-CH; in Prozent



Einig

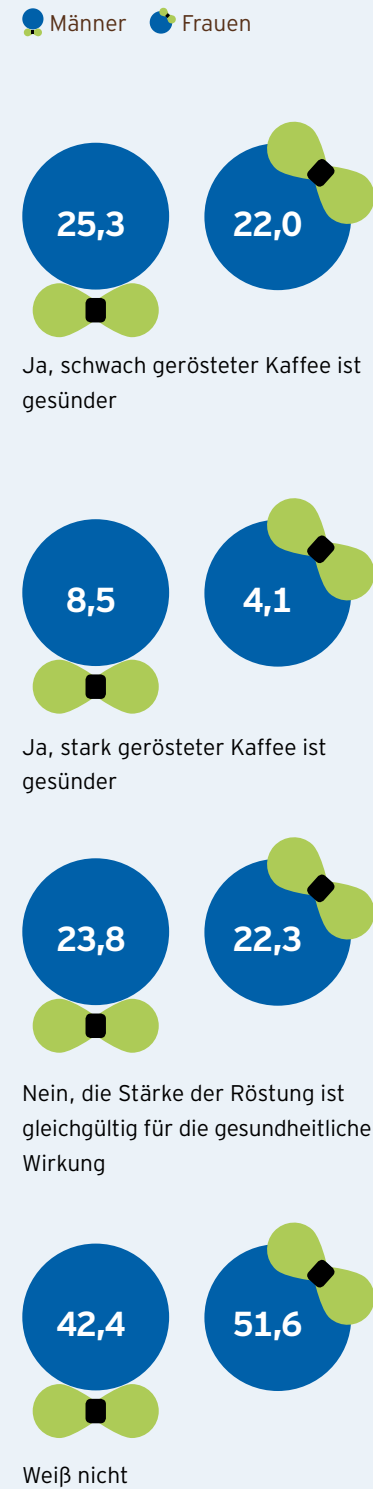
Einschätzung der Auswirkung des Kaffeekonsums auf die Gesundheit; Anteil der Bevölkerung; in Prozent

Land	positive Auswirkung	sowohl positive als auch negative Auswirkungen	negative Auswirkungen	keine Auswirkungen	weiß nicht	keine Antwort
Deutschland	11,3	12,4	25,3	24,8	6,9	19,3
Österreich	8,5	12,1	29,7	22,9	5,3	21,5
Schweiz	9,6	11,3	25,7	25,8	6,4	21,3

Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Männlich

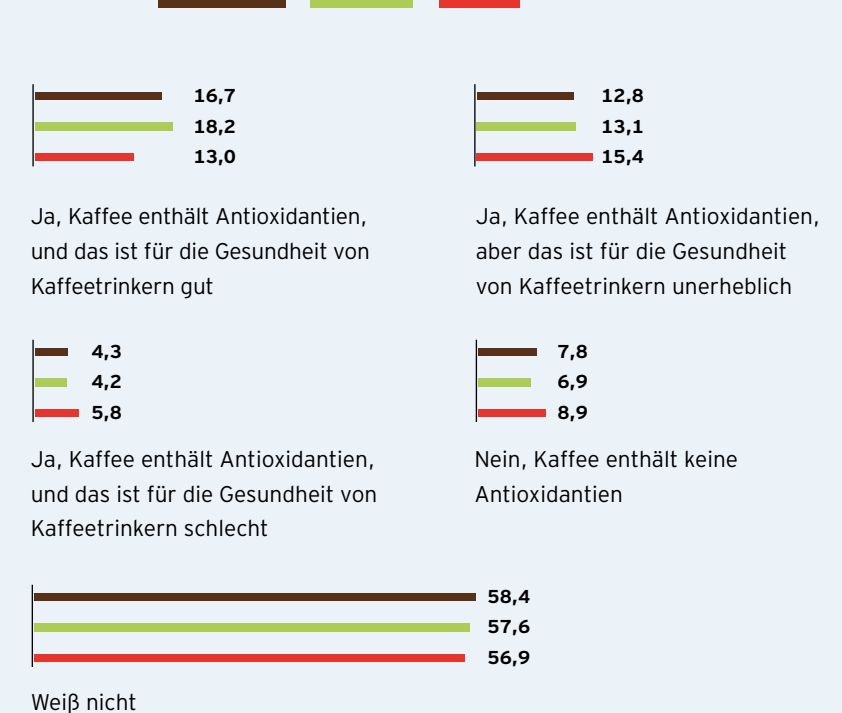
Einschätzung des Einflusses des Röstgrades auf die gesundheitliche Wirkung von Kaffee; D-A-CH; Anteile in Prozent



Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Mehrheitlich

Einschätzung des Antioxidantiengehalts von Kaffee; Anteil der Bevölkerung; in Prozent



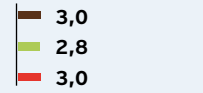
Erstaunlich

Einschätzung des Einflusses des Röstgrades auf die gesundheitliche Wirkung von Kaffee; Anteil der Bevölkerung; in Prozent

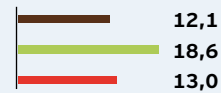
Land	Ja, schwach gerösteter Kaffee ist gesünder	Ja, stark gerösteter Kaffee ist gesünder	Nein, die Stärke der Röstung ist gleichgültig	Weiß nicht
Deutschland	24,5	6,1	22,5	47,0
Österreich	21,6	6,0	24,8	47,6
Schweiz	17,0	9,1	26,5	47,4

Hypertonie

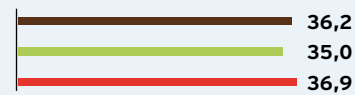
Einschätzung: Sollte ein Mensch mit Bluthochdruck auf Kaffee verzichten? Anteil der Bevölkerung; D-A-CH; in Prozent



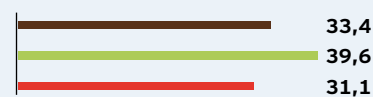
Nein, im Gegenteil



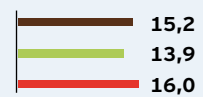
Nein, er kann Kaffee in dem Maß wie andere Menschen auch trinken



Nein, aber den Konsum auf ein bis zwei Tassen am Tag beschränken



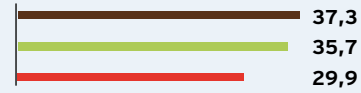
Ja



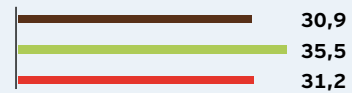
Weiß nicht / keine Meinung

Hypotonie

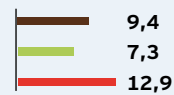
Einschätzung: Sollte ein Mensch mit niedrigem Blutdruck auf Kaffee verzichten? Anteil der Bevölkerung; D-A-CH; in Prozent



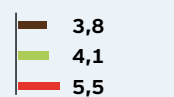
Nein, im Gegenteil



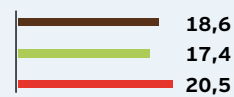
Nein, er kann Kaffee in dem Maß wie andere Menschen auch trinken



Nein, aber den Konsum auf ein bis zwei Tassen am Tag beschränken



Ja



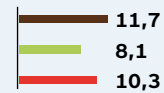
Weiß nicht / keine Meinung

Schwangerschaft

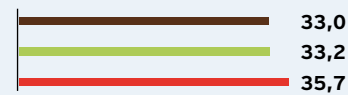
Sollte eine Frau in Schwangerschaft und Stillzeit auf Kaffee mit Koffein verzichten? Anteil der Bevölkerung; D-A-CH; in Prozent



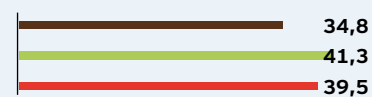
Nein, im Gegenteil



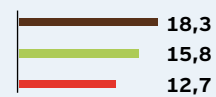
Nein, sie kann Kaffee in dem Maß wie andere Menschen auch trinken



Nein, aber den Konsum auf ein bis zwei Tassen am Tag beschränken



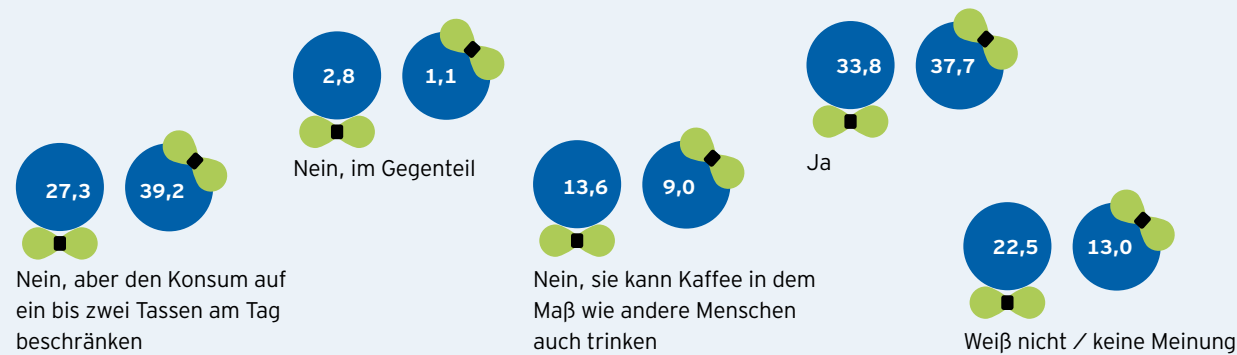
Ja



Weiß nicht / keine Meinung

Lieber verzichten?

Sollte eine Frau in Schwangerschaft und Stillzeit auf Kaffee mit Koffein verzichten? Anteil der Männer und Frauen; D-A-CH; in Prozent



Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Diabetes

Einschätzung des Einflusses von Kaffeekonsum auf Diabetes mellitus 2; Anteil der Bevölkerung; in Prozent

Regelmäßiger Kaffeekonsum senkt das Risiko, an Diabetes mellitus 2 zu erkranken:



Deutschland



Österreich



Schweiz

Regelmäßiger Kaffeekonsum erhöht das Risiko, an Diabetes mellitus 2 zu erkranken:



Deutschland



Österreich



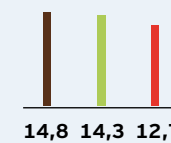
Schweiz

Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

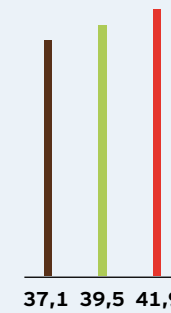
Krebs

Einschätzung des Einflusses von Kaffeekonsum auf Krebs; Anteil der Bevölkerung; in Prozent

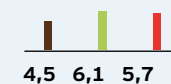
Deutschland Österreich Schweiz



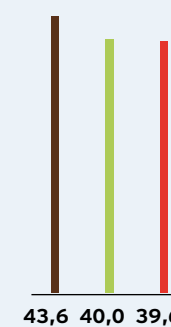
Regelmäßiger Kaffeekonsum senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken



Regelmäßiger Kaffeekonsum hat keinen Einfluss auf das Risiko, an Krebs zu erkranken



Regelmäßiger Kaffeekonsum erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken



keine Meinung

Alzheimer

Einschätzung des Einflusses von Kaffeekonsum auf Alzheimer / Demenz; Anteil der Bevölkerung; in Prozent

Regelmäßiger Kaffeekonsum senkt das Risiko, an Alzheimer / Demenz zu erkranken:



Deutschland



Österreich



Schweiz

Regelmäßiger Kaffeekonsum erhöht das Risiko, an Alzheimer / Demenz zu erkranken:



Deutschland



Österreich



Schweiz

Früher reif in Österreich

Anteil der Bevölkerung, der Kaffeekonsum von Kindern und Jugendlichen in Ordnung findet; in Prozent

	Deutschland	Österreich	Schweiz
unter 10 Jahren	0,8	2,0	1,8
mit 10 Jahren	2,3	4,8	6,0
mit 11 Jahren	2,4	4,9	6,0
mit 12 Jahren	6,9	12,5	12,0
mit 13 Jahren	8,4	14,1	13,3
mit 14 Jahren	23,0	30,5	26,7
mit 15 Jahren	34,1	45,5	38,6
mit 16 Jahren	74,7	80,0	76,4
mit 17 Jahren	80,1	83,6	79,3
mit 18 Jahren	95,9	96,1	94,1

Guter Rat in der Naturheilkunde

Anteil der Bevölkerung, dem Heilpraktiker schon einmal geraten haben, den Kaffeekonsum zu reduzieren; in Prozent

	18 bis 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre
ja, grundsätzlich	3,4	4,1	5,2
ja, vorübergehend bei einer akuten Erkrankung	6,7	4,3	4,2
nein	89,9	91,6	90,6

Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

Gelassen im hohen Alter

Macht Kaffee Ihrer Einschätzung nach abhängig?; Anteil der Bevölkerung in Prozent



Guter Rat in der Schulmedizin

Anteil der Bevölkerung, dem Ärzte schon einmal geraten haben, den Kaffeekonsum zu reduzieren; in Prozent

	18 bis 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre
ja, grundsätzlich	4,4	3,8	3,2
ja, vorübergehend bei einer akuten Erkrankung	7,5	5,7	5,0
nein	88,1	90,5	91,8

Basis: Bevölkerung von 18 bis 64 Jahre; in D-A-CH; 2014. Quelle: Statista

UTE JÜRGENS,
MARGARETHE ROTH
UND HELGA SOALL



Für Leib und Seele

Kaffee, Kuchen und ein bisschen Plauderei unter Freundinnen – das sind die Grundzutaten. Aber erst die Regelmäßigkeit und das dauerhaft Verlässliche machen Kaffeekränzchen zur sozialen Institution. Dann können die Treffen Halt geben, das Herz wärmen, für Heiterkeit sorgen – und zu einem erfüllten, gesunden Leben beitragen.

Text: Uwe Rasche Illustration: Jindrich Novotny

Kein Facebook der Welt musste bemüht werden für diese Verabredung, und Kurznachrichten wurden auch nicht verschickt. Dieses soziale Netzwerk funktioniert allein dadurch, dass Mittwoch ist, der erste im Monat. Und so trudeln sie wie gewohnt morgens ab zehn Uhr ein, die Damen vom „Luisentreffen“, drücken die Glastür vom Café „Finselbach“ im ostwestfälisch-lippischen Kurort Bad Oeynhausen auf, werfen einen kurzen Blick auf die Auslage mit Schwarzwälder, Käsesahne und den üppig belegten Obsttorten und werden begrüßt von der Chefin, Frau Luther.

Ihren Platz müssen sie sich nicht suchen, auch der steht fest. Es geht ganz nach oben, in die zweite Etage, 27 Stufen. Mühsam ist das, schließlich sind sie nicht mehr die Jüngsten, langsam arbeiten sie sich hinauf, die Hand fest am Geländer. Irgendwann haben alle sieben, mehr werden es heute nicht, in ihrer Ecke am Fenster Platz genommen, auf den Marmortischen vor ihnen steht Filterkaffee, Latte macchiato oder Schokocchino, die Hausschokolade mit Milchschaum und einem Schuss Espresso. Warum versammeln sie sich hier oben, wo für die anderen Gäste um diese Zeit noch geschlossen ist? Sicher weil sie ihre Ruhe haben wollen. Großes Gelächter, nein, es sei umgekehrt: „Wir sind immer so laut, wir wollen niemanden stören!“

Locker drauf, die Damen, und so gehen sie auch mit diesem Überfall um. Ein Reporter, der unangekündigt auftaucht und die ganze Zeit dabei bleiben möchte – kein Problem. Gott sei Dank, denn klassische Kaffeekränzchen sind heute gar nicht mehr so leicht zu finden. Kopfschütteln im Freundes- und Bekanntenkreis, wenn man

fragte, wer noch Frauen kennt, die sich zu Hause regelmäßig zu Kaffee und Kuchen einladen, um über Gott und die Welt zu plaudern. Erst die Anfrage im Café brachte Erfolg. Und dann gab es noch den Tipp mit der Feuerwehr, aber dazu später.

Erst mal sind wir beim Luisentreffen, und schon der Name deutet an, wie viel Geschichte in dieser Runde steckt. Die Luisenschule war eine höhere Mädchenschule in Bad Oeynhausen, die nach Kriegsende 1945 geräumt wurde, weil sie nun in einem für Deutsche verbotenen britischen Sperrbezirk lag. „Wir haben uns alle dort kennengelernt, waren die Mädchen vom Jahrgang 1927, 1928 und 1929 und haben uns nie wieder aus den Augen verloren“, sagt Magdalena Seeger. Dann fallen die Namen von Cafés, manche gibt es schon lange nicht mehr, dort habe man sich früher getroffen, immer einmal im Monat. Und nun, auch schon seit mehr als zehn Jahren, bei Finselbach. „Mal sind wir neun, mal nur vier oder fünf“, sagt Ruth Kappmeier, „und wer nicht da war, wird am nächsten Tag angerufen, damit wir uns keine Sorgen machen müssen.“

Ein Stück Heimat

Was ist der Grund dafür, dass ihnen dieser Termin bis heute so viel bedeutet? „Die Gemeinschaft“, sagt Magdalena Seeger, ohne eine Sekunde zu überlegen, „die meisten von uns sind alleinstehend, wir freuen uns einfach, wenn wir uns sehen.“ Man dürfe nicht vergessen, was für Zeiten man miteinander erlebt habe, ergänzt Ruth Kappmeier, und sofort stimmen die anderen mit

ein. „Wir sind ja in unserem letzten Schuljahr noch zum Kriegseinsatz verpflichtet worden, haben als 15-Jährige nach dem Unterricht Schützengräben ausgehoben oder Panzerfäuste entgratet, damit die Männer den bösen Feind besser totschießen konnten, bevor sie dann selber erschossen wurden“, sagt Magdalena Seeger - und die völlig emotionslose Stimme, mit der die ehemalige Grundschullehrerin über dieses Stück geraubter Jugend spricht, unterstreicht den Irrsinn noch. Margarethe Roth, eine Frau mit warmen Augen und gutmütigem Blick, beugt sich nach vorn: „Wissen Sie, in unserem Alter ist es doch so, dass wir jedes Jahr eine weniger werden. Da müssen wir uns doch treffen, solange wir leben!“

Ute Jürgens nimmt dafür jedes Mal vier Stunden Zugfahrt in Kauf, zwei hin, zwei zurück - sie reist aus Braunschweig an. Seit 1958 lebt sie dort mit ihrem Mann, einem pensionierten Pfarrer. Fünf Kinder, elf Enkel und drei Urenkel, von Einsamkeit könne keine Rede sein, erzählt sie, aber ihre Freundinnen brauche sie dennoch. „Als ich geheiratet habe, wurde von Pastorenfrauen noch verlangt, dass sie ihren Beruf aufgeben. Statt Fremdsprachensekretärin war ich plötzlich Hausfrau.“ Kein Kollegenkreis, fremde Stadt, da lerne man nicht so leicht Leute kennen, sagt sie, und überhaupt seien Freundschaften, die man später im Leben schließt, nicht dasselbe wie die Verbindungen aus der Kindheit.

„Für mich ist das hier immer auch ein Stück Heimat. Wenn ich im Zug sitze und beim vorletzten Halt in Porta Westfalica weiß, ich bin gleich da, dann geht mir einfach das Herz auf.“ Ihr Mann, dessen Jugendfreunde alle im Krieg gefallen seien, freue sich für sie mit - schließlich bringe sie Geschichten mit nach Hause. „Obwohl er außer Margarethe, die mich ab und zu besucht, niemanden aus der Runde kennt, ist er immer sehr neugierig, was wir so besprochen haben.“

Ein verlässlicher Rhythmus

Worüber wird denn geredet, wenn nicht gerade ein Reporter zugegen ist? „Krankheiten!“, schallt es gleich von mehreren Seiten, und wieder müssen alle lachen. Neulich sei es um den neuen Til-Schweiger-Film „Honig im Kopf“ gegangen und ob man dem Thema Alzheimer tatsächlich humorvolle Seiten abgewinnen könne. „Also“, sagt Frau Roth, „ich habe meine demenzkranke Mutter gepflegt, so lustig ist das nicht.“ Ansonsten: Thema sei, was man in den vergangenen Wochen so erlebt habe, was schön war, was schlecht war, vom Spaß beim Rommé-Abend bis zu nervigen Werbeanrufen aus Callcentern. „Ich zum Beispiel habe kürzlich mein Auto verschenkt und im Ge-

genzug einen Einkaufs-Trolley bekommen“, erzählt Inge Piel. „Seitdem ärgere ich mich darüber, dass es hier im Zentrum keinen Supermarkt mehr gibt, den ich zu Fuß erreichen kann. So was kann man dann hier loswerden.“ Und natürlich gehe es auch um Politik. „Da haben wir schon mal unterschiedliche Ansichten, aber richtig streiten und dann beleidigt sein, das ist uns zu albern, dafür sind wir zu alt und zu weise“, sagt Margarethe Roth mit einem Augenzwinkern.

Gegen Mittag löst sich die Runde auf, eine muss zum Bus, bei der anderen läuft die Parkuhr ab. Finselbach-Chefin Patrizia Luther verabschiedet die Damen und setzt sich noch einen Moment zum Reporter. „Der Mensch ist zufrieden, wenn er sich austauscht“, sagt die 50-Jährige. „Deshalb freue ich mich immer, wenn sich die Truppe bei uns einen schönen Vormittag macht.“ Das Café, das sie zusammen mit ihrem Mann Dirk, Konditormeister, betreibt, existiert seit 1906, Frühstück wird noch stilvoll auf der Etagere serviert, Tradition zählt hier etwas. Die Regelmäßigkeit des Treffens, der feste Termin, das sei ganz entscheidend, so Luther. „Sonst würde sich die eine oder andere vielleicht manches Mal nicht aufrufen. So aber muss man raus aus dem Nachthemd, man weiß, die anderen warten, und hat einen Grund, sich was Hübsches anzuziehen.“

Ein Ort, der jung hält

Farbenfrohe Pullover, Halstücher, Kettchen und Ohrringe - ein wenig zurechtgemacht haben sich auch die Frauen, die sich an diesem Mittwoch im Nachbarort Löhne treffen, nachmittags um halb vier im Feuerwehrgerätehaus des Ortsteils Mennighüffen. Neben an den Einsatzwagen, Männerdomäne, aber hier im Aufenthaltsraum mit der angrenzenden kleinen Küche sind die Damen unter sich. „Unsere Männer haben uns damals kein halbes Jahr gegeben“, erzählt Margret Wollbrink, die heute als eine der ersten Frauen gekommen ist, um beim Tischdecken zu helfen. „Die haben gesagt, das macht ihr drei-, viermal, dann hat sich das erledigt.“

Damals, damit ist 1974 gemeint. Das Jahr, in dem sich Helmut Schmidt nach dem Rücktritt Willy Brandts zum Bundeskanzler wählen lässt, die deutsche Fußballnationalmannschaft mit Beckenbauer und Breitner Weltmeister im eigenen Land wird, eine schwedische Popgruppe namens Abba mit „Waterloo“ den Grand Prix Eurovision de la Chanson gewinnt, Auftakt zu einer gigantischen Karriere. Und am Mittwoch, den 2. Oktober dieses ereignisreichen Jahres 1974, rücken um 15.30 Uhr die Ehefrauen der Männer von der Löschgruppe Mennighüffen





ins nagelneue Gerätehaus an, Am Bach 13, um für sich den Kaffeetisch zu decken und ihr eigenes kleines Stück Geschichte zu schreiben. „Früher brauchten wir noch drei Kuchen statt zwei“, erinnert sich Frau Wollbrink, während sie die Schokoladensahne- und die Pfirsich-Maracuja-Torte auf den Tisch stellt, die ihre Freundinnen Lisa Marie Brunke und Gerda Kracht am Vortag gebacken haben. „Am Anfang waren wir 18 Teilnehmerinnen, inzwischen sind wir zwölf, und neun davon sind seit dem ersten Treffen dabei.“

Während der Reporter an diesem Tag zum zweiten Mal beeindruckt, ja gerührt ist von so viel unerschütterlicher Beständigkeit, sehen die Frauen auch die Verluste. Gerda Kracht zeigt auf eine Tischreihe, die ohne Gedeck bleibt. „Früher haben wir im geschlossenen Rechteck gegessen, heute ist leider nur noch ein U übrig.“ Margret Wollbrink zählt auf: „Anni, das war vorletztes Jahr, sie ist 94 geworden, davor Martha ...“ Ein kleiner Moment der Nachdenklichkeit, aber dann geht schon wieder die Tür auf, diesmal ist es Margret Nagel. Sie hat bei einer Behindertenwerkstatt eingekauft und Margret Wollbrink das versprochene Körnerkissen mitgebracht. „Was kriegste dafür?“ – „Elf-fuffzig.“ Man hilft sich, ganz selbstverständlich und manchmal fast unsichtbar. Als Gertrud Thies, 83 und von so zierlicher Statur, dass sie ihre Armbanduhr über dem Pulloverärmel trägt, damit sie hält; als sich dieses zarte Persönchen auf seinem Stuhl niederlassen will, da schiebt ihr Margret Wollbrink von der Seite noch schnell ein Kissen unter den Po.

Dann wird eingeschonkt. Das Duo, das jeweils mit Kuchenbacken dran ist, sucht auch den Kaffee aus. Heute fließt der „Feine Milde“ in die Tassen, manchmal gibt es auch koffeinfreien. „Nur zu stark darf er nicht sein“, sagt Frau Wollbrink, „sonst können wir nachts nicht schlafen.“ Aufputzen muss diese Runde tatsächlich nichts, sofort wird es lebendig. Lisa Marie Brunke erzählt, dass sie neuerdings immer mit ihrer Nichte einkaufen geht. Anfangs habe sie sich gewehrt, wenn ihr die 24-Jährige rosafarbene, taillierte Steppjacken zum Anprobieren in die Hand gedrückt habe, aber dann sei die junge Frau sehr resolut geworden: „Tantchen, Beerdigungsjacken hast du schon genug, jetzt muss mal was Flottes her!“

Über das Alter und damit über sich selbst lachen zu können fällt leicht, gerade weil die meisten hier erstaunlich jung geblieben sind. Magdalene Martin, die als Damenschneidermeisterin früher eine Näherei betrieb und die alle nur Leni nennen, ist mit ihren 86 Jahren die Älteste – „jedenfalls vom Alter her“, wie sie mit feinem Humor betont. Gerade sei sie drei Wochen in Florida gewesen, Besuch bei der Tochter, die in Orlando lebt.

Und neben dem Kaffeekränzchen sei ihr noch eine weitere monatliche Runde heilig, Stammtisch bei „Brinker“, einer alteingesessenen Kneipe in ihrem Viertel. Auch Gerda Kracht, die links neben ihr sitzt, ist nicht gerade ein Stubenhocker. „Meine Tochter sagt immer: Mama, ich hatte damals noch 'ne richtige Oma, die war immer zu Hause.“ Heiterkeit in allen Gesichtern, niemand verpasst eine solche Pointe, denn obwohl die Runde sehr groß ist, verliert man sich nicht in Einzelgesprächen mit der Tischnachbarin. Hier erzählt jede Frau für alle, und alle hören jeder zu.

Ein Ritual fürs Leben

Und dann der Raum: Feuerwehrgerätehaus – am Anfang hätte man nicht für möglich gehalten, dass hier eine solch schöne Stimmung entstehen könnte. Die Plakate mit Rettungsinstruktionen und die Ehrenurkunden an den Wänden, die Pokale auf der Vitrine, der alte Röhrenfernseher, all das, was man als Erstes wahrnimmt, wenn man den noch leeren Raum betritt: Es verschwindet – im Wortsinne – im Hintergrund. Vor den Frauen steht schönes Porzellan, leuchten Teelichter mit Herzchen dran, sorgen bunte Sträuße mit frischen Tulpen für Farbe, und als dann die Sonne um die Ecke kommt und durch die Fensterfront an der Längsseite hineinscheint, nehmen graue Haare einen edlen silbernen Schimmer an.

Im Bus auf der Rückfahrt von einem gemeinsamen Feuerwehr-Ausflug mit den Männern war ihnen damals die Idee mit dem Kaffeekränzchen gekommen. Inzwischen ist eine ganz andere Generation in der Löschgruppe aktiv, aber Diskussionen um die Raumnutzung gab es nie. „Wir sind sehr froh, dass die Jungen uns dulden, denn so eine große Runde zu Hause zu empfangen, dazu hätte keine von uns Lust“, sagt Gerda Kracht, und alle stimmen zu: Nein, ohne diesen Raum hätte sich die Sache nicht so lange gehalten.

Die Uhr in der Schrankwand zeigt halb sechs, als die ersten Frauen aufstehen und ihre Jacken von der Garderobe holen. Lisa Marie Brunke und Gerda Kracht beginnen, die Spülmaschine einzuräumen, anschließend müssen sie noch ihre Blumen und Kerzen wieder einpacken. Das nächste Mal werden andere etwas anderes mitbringen, auch Deko ist stets Sache des Zweiertams. „Wer ist denn eigentlich dran?“, fragt Magdalene Martin, als sie sich von den Frauen in der Küche verabschiedet. „Elsbeth und Margret“, kommt es wie aus der Pistole geschossen. „Alles klar, dann bleibt gesund und bis zum nächsten Mal!“

Top-Exporteure 1970 nach Menge

Die Top-20-Exportländer von Rohkaffee; in Tonnen

Brasilien	962 629
Kolumbien	390 377
Uganda	191 244
El Salvador	117 780
Indonesien	104 413
Guatemala	95 125
Mexiko	80 905
Costa Rica	69 084
Kenia	53 855
Peru	45 572
Tansania	44 996
Nicaragua	29 893
Indien	29 555
Papua-Neuguinea	25 783
Honduras	25 578
USA	23 304
Deutschland	3 880
Vietnam	2 344
Belgien	k. A.
Äthiopien	k. A.

Top-Exporteure 2011 nach Menge

Die Top-20-Exportländer von Rohkaffee; in Tonnen

Brasilien	1 791 210
Vietnam	1 256 400
Kolumbien	433 646
Deutschland	348 584
Indonesien	346 092
Peru	293 638
Guatemala	261 775
Honduras	252 928
Indien	231 087
Belgien	205 244
Uganda	185 775
Äthiopien	159 135
Mexiko	112 452
El Salvador	102 768
Nicaragua	87 190
Costa Rica	76 400
USA	63 913
Papua-Neuguinea	63 776
Kenia	41 276
Tansania	38 708

Top-Exporteure 1970 nach Umsatz

Die Top-20-Exportländer von Rohkaffee; in Millionen US-Dollar

Brasilien	939,27
Kolumbien	466,74
Uganda	142,03
El Salvador	119,08
Guatemala	100,58
Mexiko	86,08
Costa Rica	73,08
Indonesien	69,25
Kenia	62,43
Peru	44,71
Nicaragua	32,09
Indien	29,52
Honduras	25,83
USA	24,96
Papua-Neuguinea	22,60
Deutschland	4,86
Vietnam	1,34
China	0,32
Belgien	k. A.
Äthiopien	k. A.

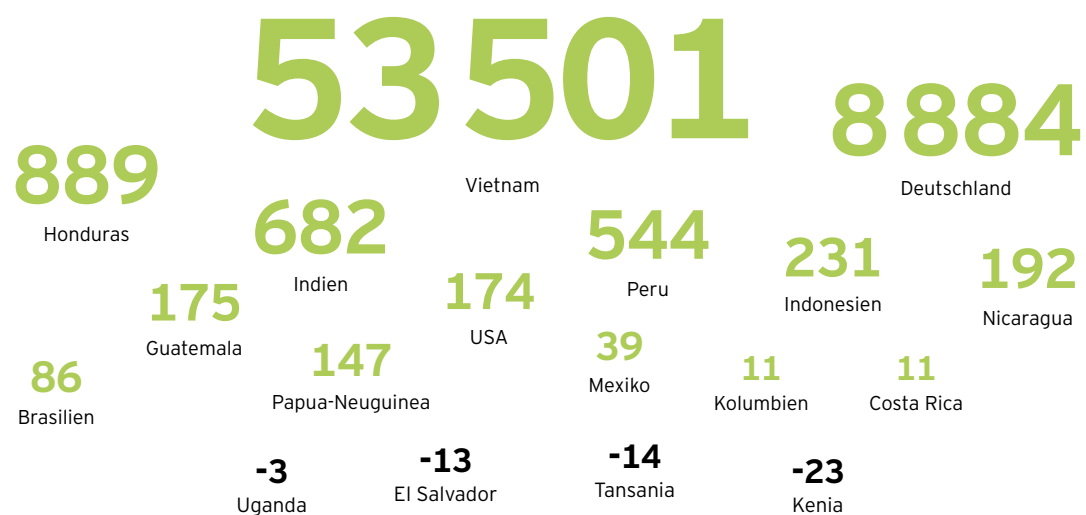
Top-Exporteure 2011 nach Umsatz

Die Top-20-Exportländer von Rohkaffee; in Millionen US-Dollar

Brasilien	8 000,42
Vietnam	2 752,42
Kolumbien	2 623,21
Peru	1 580,37
Deutschland	1 579,46
Honduras	1 358,44
Guatemala	1 062,97
Indonesien	1 034,82
Belgien	942,16
Äthiopien	844,56
Indien	677,68
Mexiko	666,45
El Salvador	463,53
Uganda	460,33
Nicaragua	429,30
Costa Rica	375,87
Papua-Neuguinea	317,75
Kenia	267,81
USA	205,90
China	168,39

Die Exportverschiebungen der vergangenen Jahrzehnte in Prozent

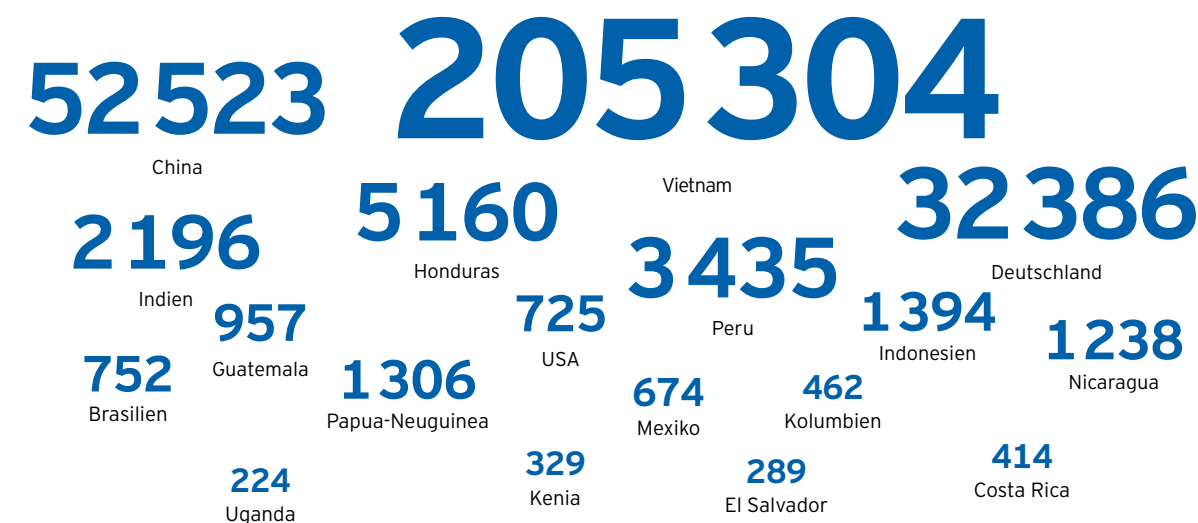
Veränderung der Rohkaffee-Exportmenge von 1970 bis 2011



Zu Äthiopien zählte bis 1993 Eritrea. Quelle für alle Zahlen auf dieser Seite: FAO

Die Umsatzverschiebungen der vergangenen Jahrzehnte in Prozent

Veränderung des Rohkaffee-Exportumsatzes von 1970 bis 2011



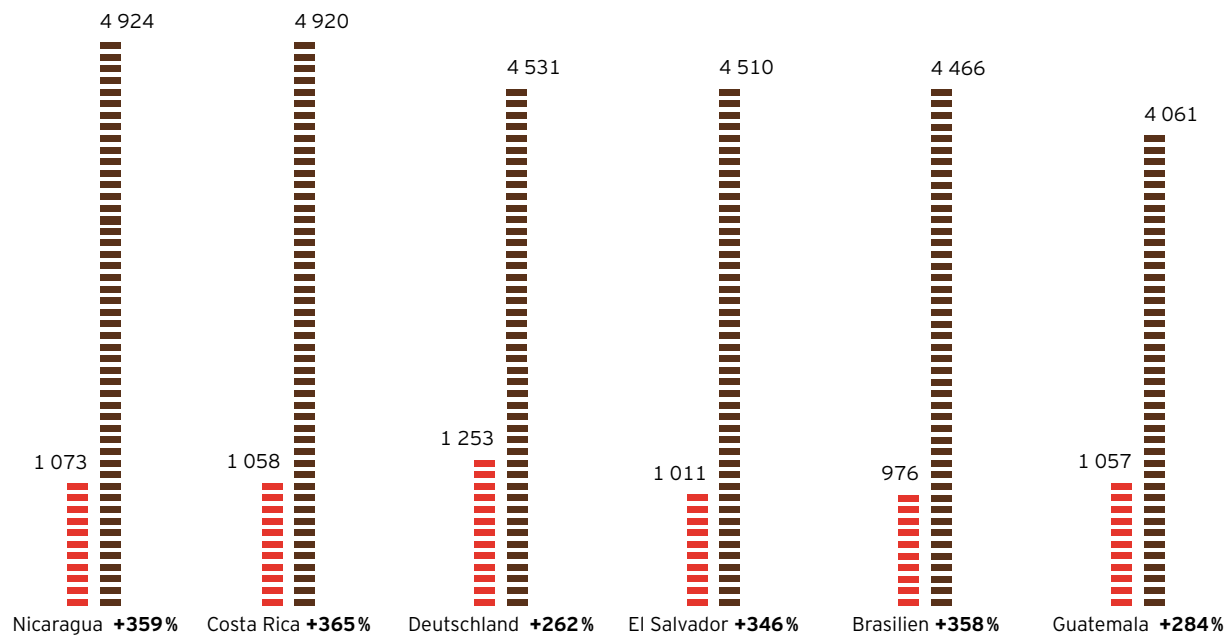
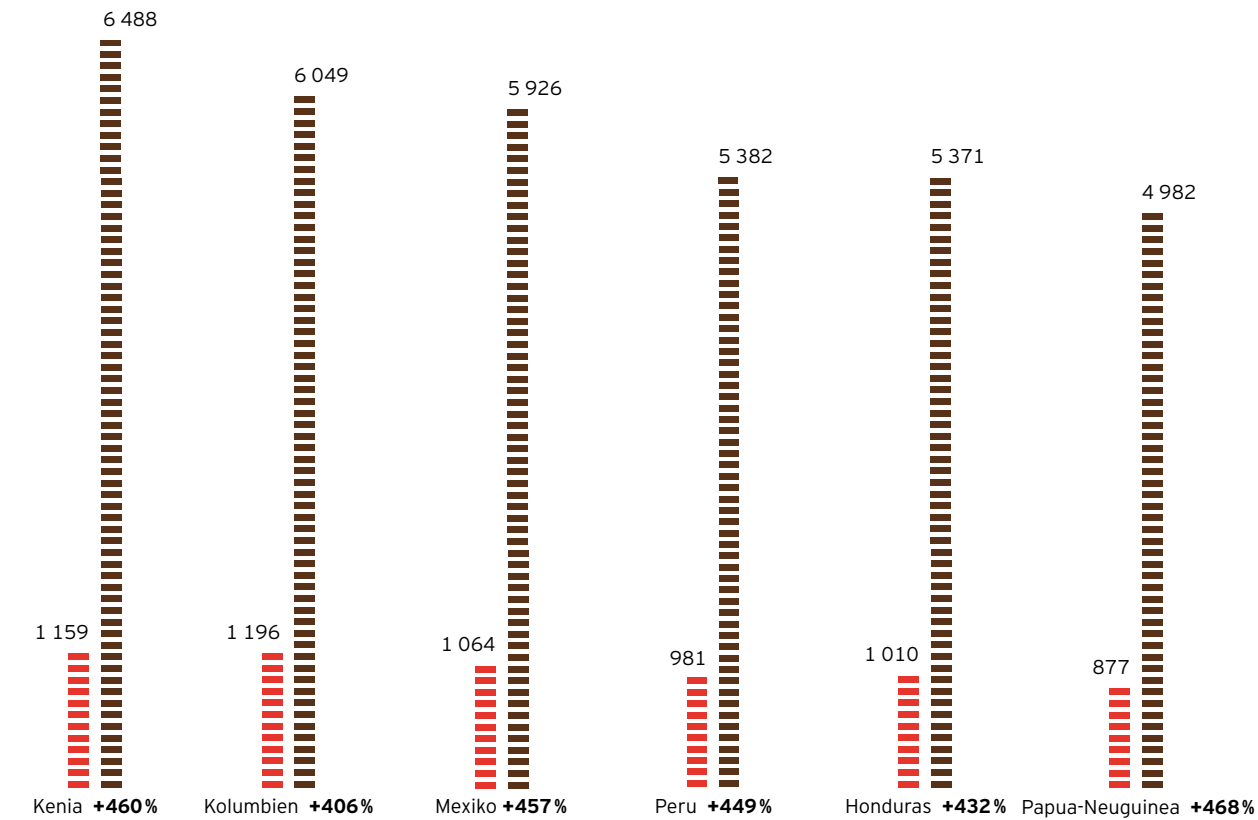
Zu Äthiopien zählte bis 1993 Eritrea. Quelle für alle Zahlen auf dieser Seite: FAO

„Es gibt ja keine gesunden Menschen - nur solche, die bisher zu wenig untersucht wurden.“
(Manfred Lütz)

„Früh zu Bett und früh aufstehen macht den Menschen gesund, reich und klug.“
(Benjamin Franklin)

Kenianischer Kaffee zum Spitzenpreis

Durchschnittlicher Export-Erlös für eine Tonne Rohkaffee; in US-Dollar pro Tonne ■ 1970 ■ 2011



Quelle: FAO

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“
(Oscar Wilde)

Schergewichtig

Die Top-20-Exportländer von Röstkaffee nach Menge; 2011; in Tonnen

Deutschland	166 891
Italien	126 574
USA	100 663
Belgien	55 518
Niederlande	54 787
Polen	48 274
Schweiz	41 542
Kanada	37 438
Schweden	23 776
Österreich	17 417
Slowakei	16 729
Frankreich	15 918
Ungarn	11 862
Tschechien	11 362
Vereinigtes Königreich	11 347
Spanien	9 914
Portugal	9 641
Finnland	8 709
Dänemark	6 540
Russland	5 394

Quelle: FAO

Gewaltig

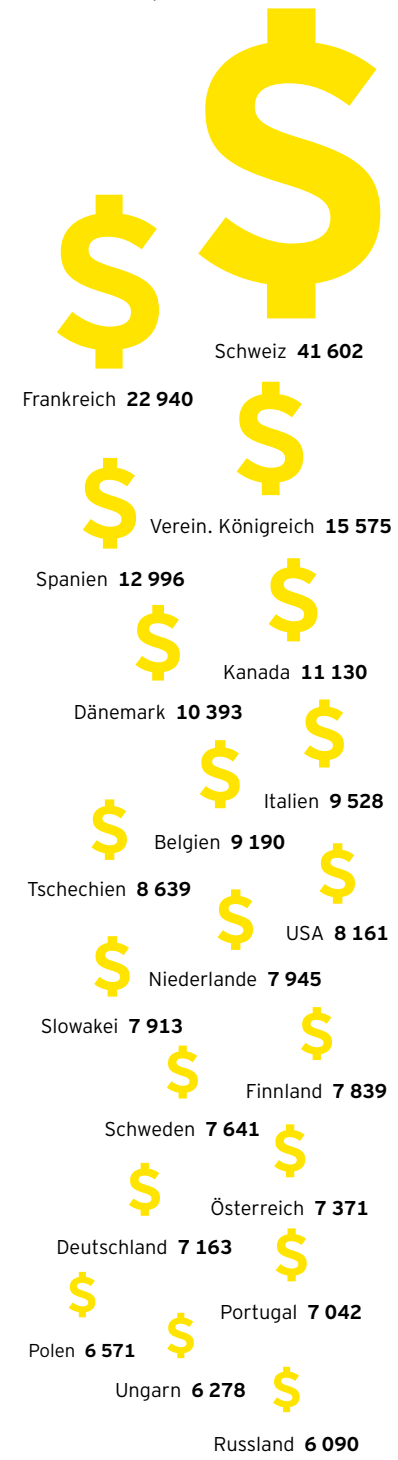
Die Top-10-Exportländer von Röstkaffee nach Exportmengensteigerung von 1970 bis 2011; in Prozent

Österreich	248 714
Spanien	52 079
Italien	30 697
Finnland	27 994
Dänemark	17 576
Portugal	12 260
Deutschland	10 266
Schweden	4 937
Frankreich	4 145
Vereinigtes Königreich	2 325

Quellen: FAO, Statista Analyse

Eidgenössisch

Durchschnittlicher Export-Erlös für eine Tonne Röstkaffee; in US-Dollar; 2011



Quelle: FAO

Deutlich

Die Top-20-Exportländer von Röstkaffee nach Umsatz; 2011; in Millionen US-Dollar

Schweiz	1 728,23
Italien	1 205,98
Deutschland	1 195,43
USA	821,53
Belgien	510,20
Niederlande	435,31
Kanada	416,68
Frankreich	365,17
Polen	317,21
Schweden	181,68
Vereinigtes Königreich	176,73
Slowakei	132,37
Spanien	128,85
Österreich	128,38
Tschechien	98,16
Ungarn	74,47
Finnland	68,27
Dänemark	67,97
Portugal	67,89
Luxemburg	46,50

Quelle: FAO

Sportlich

Die Top-10-Exportländer von Röstkaffee nach Umsatzsteigerung von 1970 bis 2011; in Prozent

Österreich	802 256
Spanien	444 193
Italien	163 091
Finnland	142 133
Dänemark	90 531
Portugal	81 695
Frankreich	52 216
Deutschland	36 357
Vereinigtes Königreich	30 213
Schweden	21 868

Quellen: FAO, Statista Analyse

„Es gibt Menschen, die arbeiten krankhaft an ihrer Gesundheit.“
(Gerhard Uhlenbruck)

Wer liefert zurzeit wie viel Kaffee?

Exportvolumen von Kaffee in allen Formen; alle produzierenden Länder; 2014; in Tausend 60-Kilogramm-Säcken

Brasilien.....	35 656
Vietnam.....	24 750
Kolumbien.....	10 932
Indonesien.....	5 287
Indien.....	4 815
Peru*.....	4 310
Honduras.....	4 163
Uganda.....	3 518
Guatemala.....	3 100
Äthiopien.....	3 060
Mexiko.....	2 413
Nicaragua.....	1 881
Elfenbeinküste.....	1 572
Costa Rica.....	1 233
Ecuador.....	1 121
Papua-Neuguinea.....	835
Kenia.....	788
Tansania.....	751
El Salvador.....	468
Kamerun.....	360
Laos*.....	328
Guinea*.....	316
Burundi.....	218
Ruanda.....	218
Demokrat. Republik Kongo*.....	145
Dominikanische Republik*.....	137
Togo.....	123
Madagaskar*.....	90
Bolivien.....	67
Sierra Leone.....	42
Timor-Leste.....	40
Jemen.....	39
Ghana.....	32
Panama.....	27
Thailand.....	27
Zentralafrikanische Republik.....	20
Jamaica*.....	15
Philippinen.....	14
Kuba.....	13
Malawi.....	12
Haiti*.....	10
Angola.....	7
Sambia.....	5

Nepal*.....	3
Venezuela*.....	3
Simbabwe.....	2
Guyana*.....	2
Sri Lanka*.....	2
Nigeria*.....	1
Trinidad & Tobago*.....	1
Paraguay.....	0
Benin*.....	0
Liberia.....	0
Republik Kongo*.....	0
Äquatorialguinea*.....	0
Gabun.....	0

Auf und nieder

Exportvolumen aller produzierenden Länder; in Tausend 60-Kilogramm-Säcken

1990.....	80 675
1995.....	67 872
2000.....	89 798
2005.....	87 816
2010.....	96 927
2011.....	104 573
2012.....	113 157
2013.....	112 485
2014.....	111 758

* 2012. Für alle Zahlen auf dieser Doppelseite gilt: Die Ausfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee wurden mithilfe von „Rohkaffee-Äquivalenten“ in Rohkaffee-mengen umgerechnet. Quelle: ICO

Aufgeholt

Die Gewinner unter allen produzierenden Ländern nach Exportvolumenveränderung von 1990 bis 2014; in Prozent



Abgebaut

Die Verlierer unter allen produzierenden Ländern nach Exportvolumenveränderung von 1990 bis 2014; in Prozent



Wer belieferte die Welt über die Jahre?

Top-5-Produktionsländer nach Exportvolumenanteil von Kaffee in allen Formen; 1995 bis 2014; in Prozent

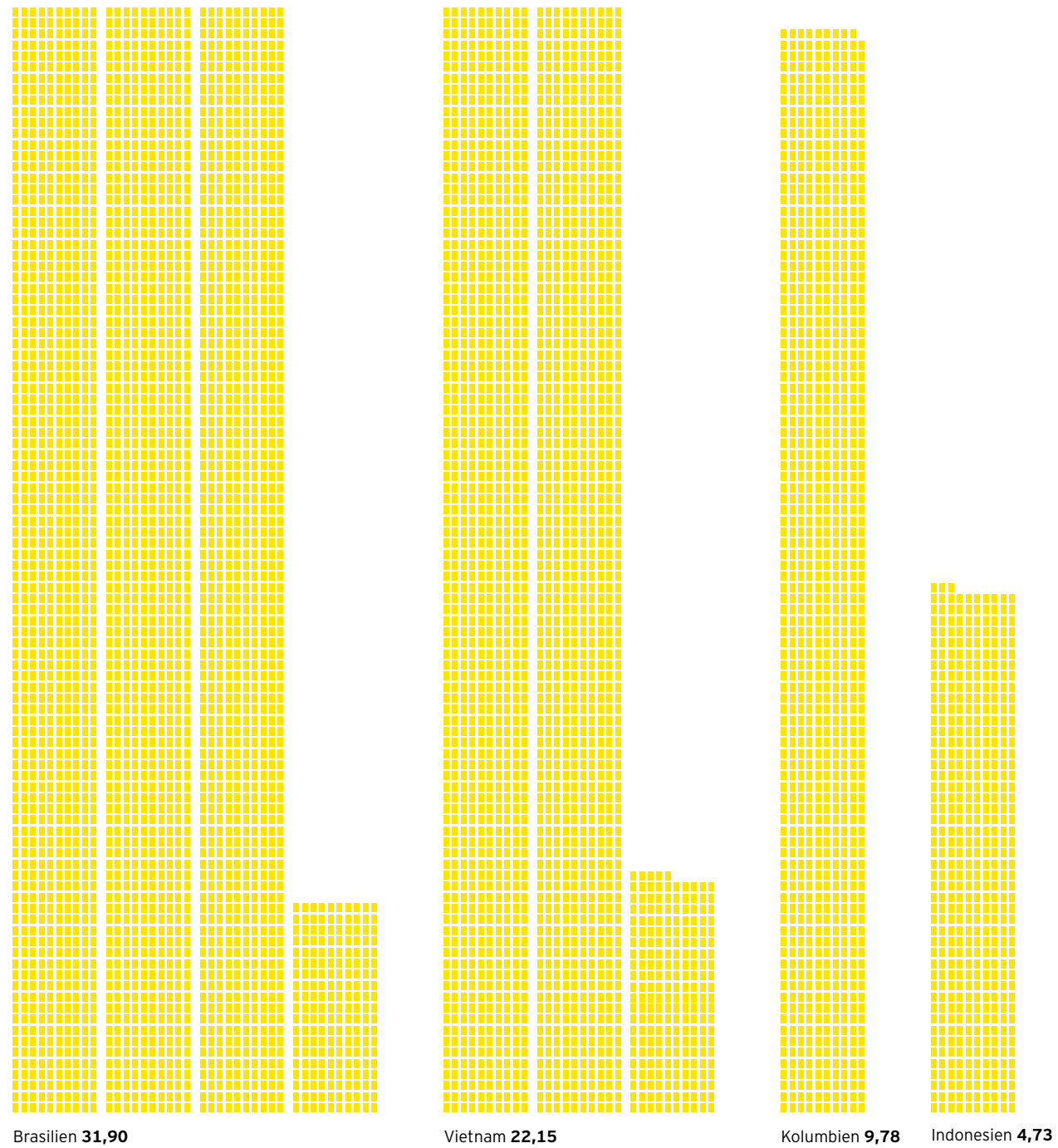
1995	2012		
1 Brasilien.....	21,32	1 Brasilien.....	25,04
2 Kolumbien.....	14,46	2 Vietnam.....	22,51
3 Indonesien.....	5,81	3 Indonesien.....	9,38
4 Guatemala.....	5,45	4 Kolumbien.....	6,34
5 Mexiko.....	5,34	5 Honduras.....	4,87
<hr/>			
2000	2013		
1 Brasilien.....	20,06	1 Brasilien.....	28,12
2 Vietnam.....	12,94	2 Vietnam.....	18,64
3 Kolumbien.....	10,22	3 Indonesien.....	10,22
4 Elfenbeinküste.....	6,80	4 Kolumbien.....	8,13
5 Indonesien.....	5,97	5 Indien.....	4,36
<hr/>			
2005	2014		
1 Brasilien.....	29,83	1 Brasilien.....	31,90
2 Vietnam.....	15,30	2 Vietnam.....	22,15
3 Kolumbien.....	12,38	3 Kolumbien.....	9,78
4 Indonesien.....	7,68	4 Indonesien.....	4,73
5 Guatemala.....	3,95	5 Indien.....	4,31
<hr/>			
2010	Gewinner* nach Veränderung des Exportvolumenanteils von 1990 bis 2014; in Prozent		
1 Brasilien.....	34,08	Vietnam.....	1 460
2 Vietnam.....	14,68	Ghana.....	115
3 Kolumbien.....	8,07	Äthiopien.....	106
4 Indonesien.....	5,66	Nicaragua.....	102
5 Indien.....	4,78	Indien.....	76
<hr/>			
2011	* Es wurden alle Länder in Betracht gezogen, die im Jahr 1990 und/oder im Jahr 2014 mindestens einen Exportvolumenanteil von einem Prozent aufwiesen. Ausfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden in der Exportstatistik der ICO mithilfe sogenannter Rohkaffee-Äquivalente in Rohkaffeemengen umgerechnet. Quelle: ICO		
1 Brasilien.....	32,04		
2 Vietnam.....	16,90		
3 Kolumbien.....	7,40		
4 Indonesien.....	5,89		
5 Indien.....	5,58		

„Lieber ein bisschen zu gut gegessen, als wie zu erbärmlich getrunken.“
(Wilhelm Busch)

„Wer weder raucht noch trinkt, wird als sehr gesunder Mensch sterben.“
(Sprichwort aus Georgien)

Von Südamerika und Südostasien in die Welt

Die führenden Kaffee-Produktionsländer nach ihrem Exportanteil am Gesamtexportvolumen; 2014; in Prozent



Ausfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden in der Exportstatistik der ICO mithilfe sogenannter Rohkaffee-Äquivalente in ...

„Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Ávila)

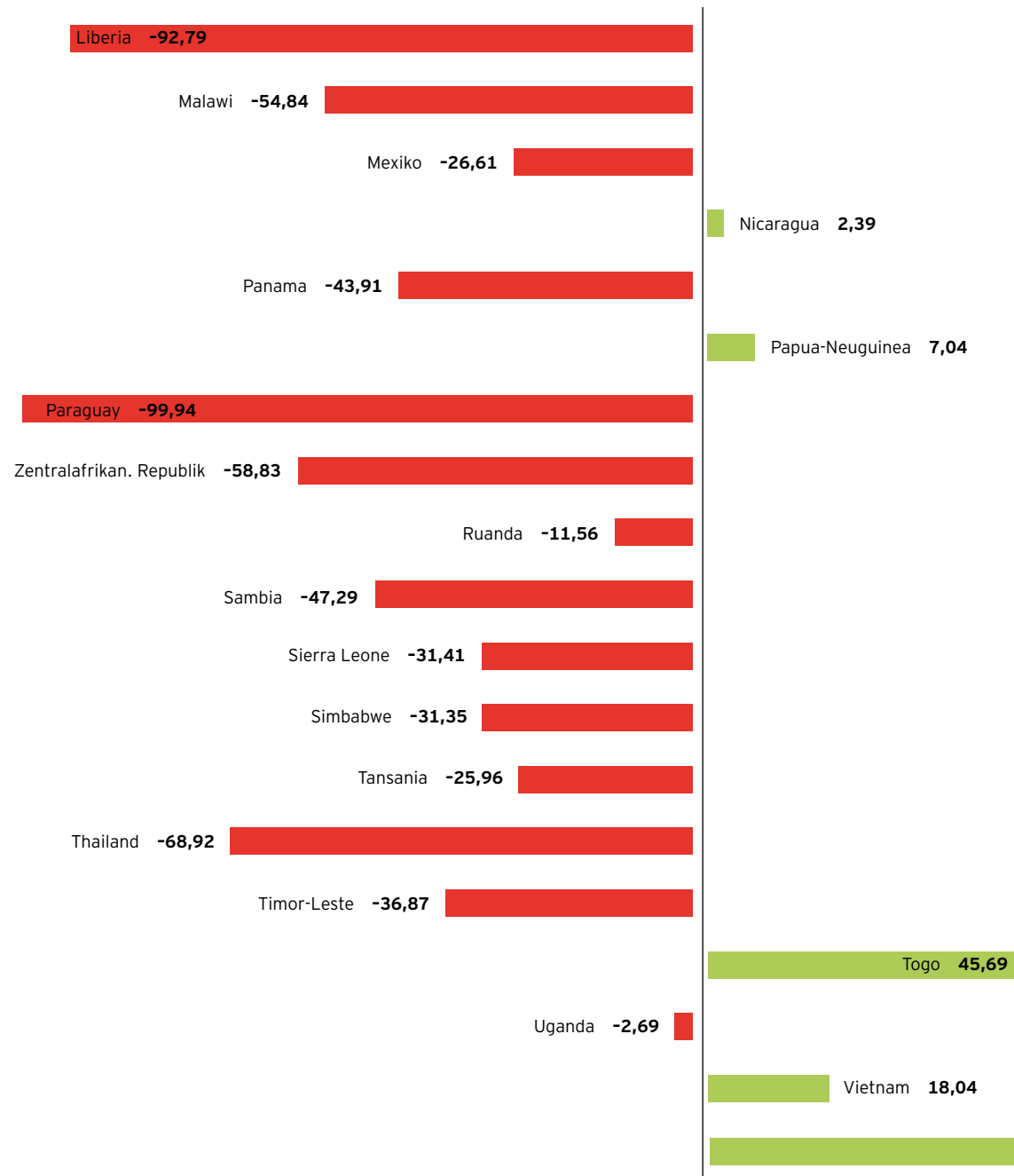


... Rohkaffeemengen umgerechnet. Quelle: ICO

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Leute ohne Laster auch sehr wenige Tugenden haben.“
(Abraham Lincoln)

Überwiegend un schön: die aktuelle Exportbilanz

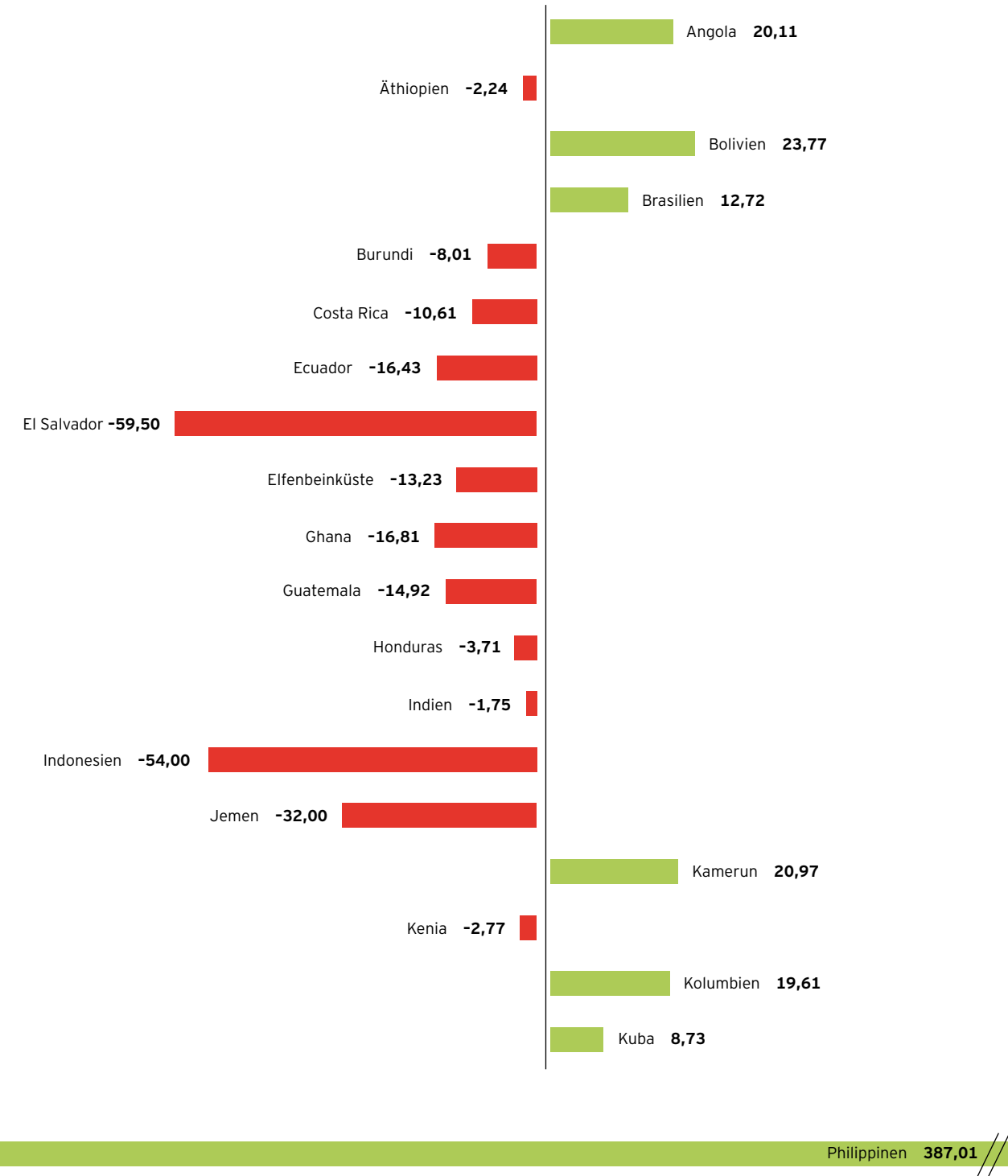
Jährliche Veränderung des Exportvolumens; ausgewählte produzierende Länder; 2013/2014; in Prozent



Die Berechnung erfolgte auf Basis der jeweiligen Exportmengenveränderung. Ausfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden in der ...

„Kultur erwirbt man nicht, indem man viel liest, sondern indem man klug liest. Die Gesundheit wird auch nicht dadurch bewahrt, dass man viel isst, sondern dass man klug isst.“

(André Malraux)



... Exportstatistik der ICO mithilfe von „Rohkaffee-Äquivalenten“ in Rohkaffeemengen umgerechnet. Quellen: ICO, Statista Analyse

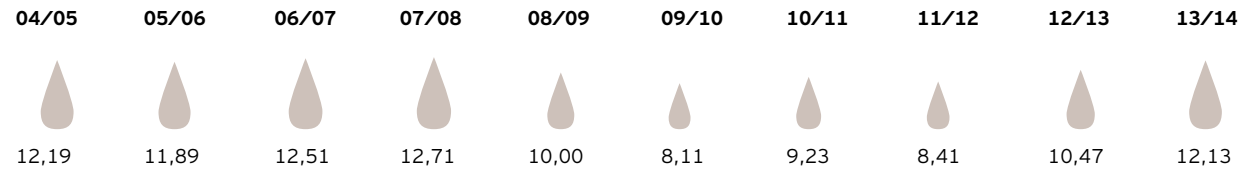
„Gesundheit ist nicht alles, worauf es ankommt. Freundschaft, Gastlichkeit und die veränderte Auffassung, die man durch das Essen und Trinken in guter Gesellschaft erhält, sind auch wertvoll.“

(George Orwell)

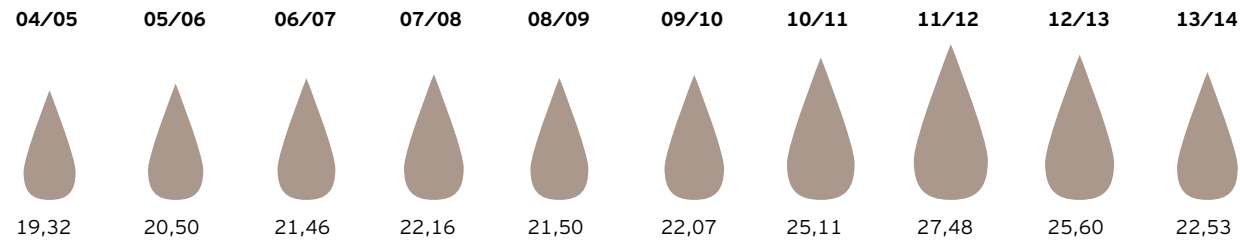
Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Weltweites Exportvolumen nach Sorten; 2004/2005 bis 2013/2014; in Millionen 60-Kilogramm-Säcken

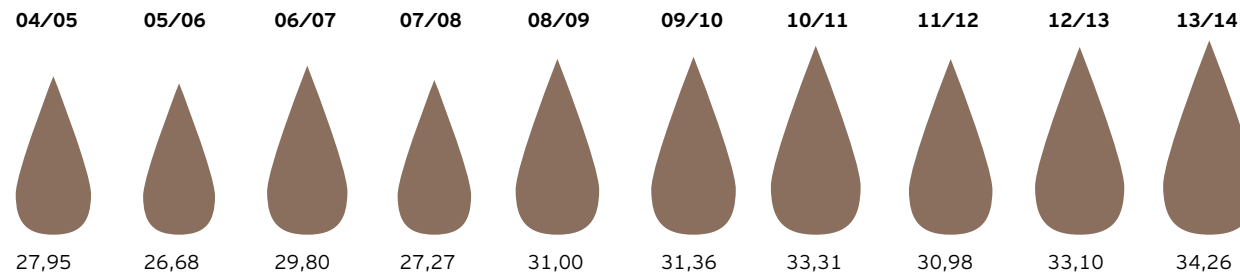
Arabica Colombian Milds



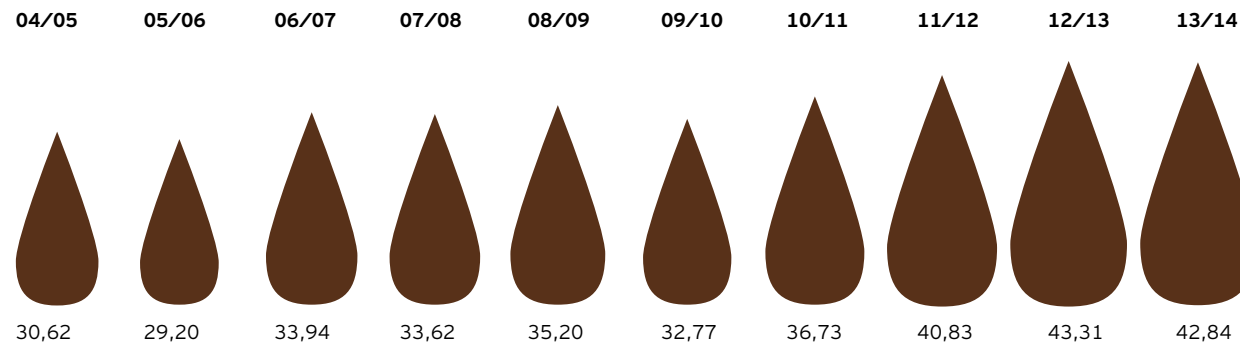
Arabica andere Milds



Arabica Brazilian Naturals



Robustas



Die Exporte sind jeweils für ein Kaffeejahr angegeben, das im Oktober beginnt. Abweichungen in Bezug auf das weltweite Exportvolumen ergeben sich aus Aktualisierungen der Daten von der International Coffee Organization. Die Angabe für das Kaffeejahr 2013/2014 bezieht sich auf die Monate November bis Oktober. Quelle: ICO

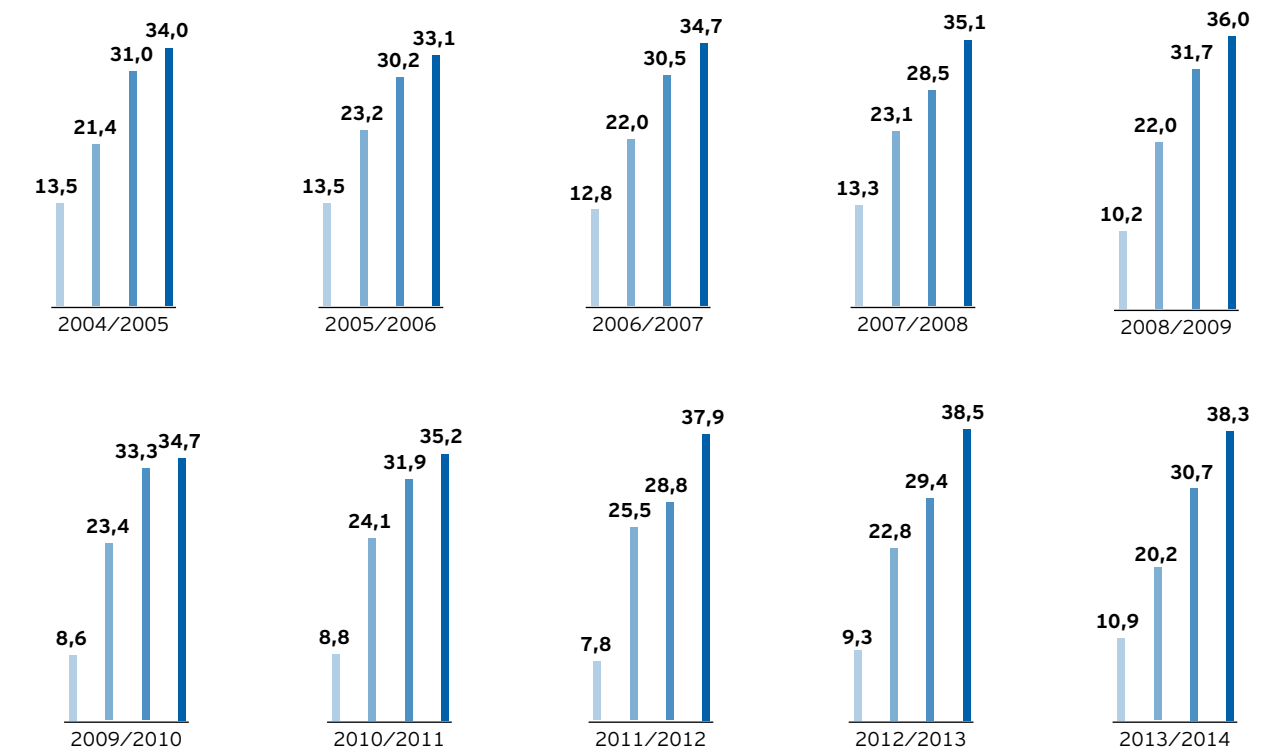
„Nichts hindert die Genesung so sehr wie der häufige Wechsel der Heilmittel.“

(Lucius Annaeus Seneca)

In Größenklassen verteilt

Anteil der verschiedenen Kaffeesorten am weltweiten Exportvolumen; in Prozent

Arabica Colombian Milds Arabica andere Milds Arabica Brazilian Naturals Robustas



Die Exporte sind jeweils für ein Kaffeejahr angegeben, das im Oktober beginnt. Abweichungen in Bezug auf das weltweite Exportvolumen ergeben sich aus Aktualisierungen der Daten von der International Coffee Organization. Die Angabe für das Kaffeejahr 2013/2014 bezieht sich auf die Monate November bis Oktober. Quelle: ICO

In Produktklassen verdient

Durchschnittlicher weltweiter Export-Erlös nach Sorten; in US-Dollar pro Tonne

Arabica Colombian Milds Arabica andere Milds Arabica Brazilian Naturals Robustas

	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14*
Arabica Colombian Milds	2 352	2 524	2 691	3 186	3 333	4 333	5 826	5 431	3 863	3 480
Arabica andere Milds	2 183	2 334	2 485	2 948	2 791	3 288	4 920	4 481	3 334	3 235
Arabica Brazilian Naturals	1 801	2 055	2 254	2 714	2 419	2 756	4 051	4 161	3 097	3 072
Robustas	931	1 210	1 596	2 087	1 657	1 738	2 163	2 168	2 038	2 103

* Schätzung. Die Exporte sind jeweils für ein Kaffeejahr angegeben, das im Oktober beginnt. Die Umrechnung der Währungen erfolgte auf Basis des durchschnittlichen Wechselkurses des zweiten Kalenderjahres. Quelle: ICO

„Gesundheit kauft man nicht im Handel / Denn sie liegt im Lebenswandel.“

(Karl Kötschau)

Braunes Gold

Weltweiter Exportwert nach Sorten; in Millionen US-Dollar

Arabica Colombian Milds

2003/2004	1 130
2004/2005	1 720
2005/2006	1 800
2006/2007	2 020
2007/2008	2 430
2008/2009	2 000
2009/2010	2 109
2010/2011	3 227
2011/2012	2 741
2012/2013	2 426
2013/2014*	2 336

Arabica andere Milds

2003/2004	1 910
2004/2005	2 530
2005/2006	2 870
2006/2007	3 200
2007/2008	3 920
2008/2009	3 600
2009/2010	4 353
2010/2011	7 412
2011/2012	7 388
2012/2013	5 122
2013/2014*	4 830

Arabica Brazilian Naturals

2003/2004	1 930
2004/2005	3 020
2005/2006	3 290
2006/2007	4 030
2007/2008	4 440
2008/2009	4 500
2009/2010	5 185
2010/2011	8 097
2011/2012	7 734
2012/2013	6 151
2013/2014*	5 954

Robustas

2003/2004	1 460
2004/2005	1 710
2005/2006	2 120
2006/2007	3 250
2007/2008	4 210
2008/2009	3 500
2009/2010	3 417
2010/2011	4 766
2011/2012	5 311
2012/2013	5 296
2013/2014*	5 281

* Schätzung; Die Exporte sind jeweils für ein Kaffeejahr angegeben, das im Oktober beginnt. Die Umrechnung der Währungen erfolgte auf Basis des durchschnittlichen Wechselkurses des zweiten Kalenderjahres. Quelle: ICO

Gut verteilt

Anteil der Sorten nach Exportwert; in Prozent

■ Arabica Colombian Milds ■ Arabica andere Milds ■ Arabica Brazilian Naturals ■ Robustas

	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14*
■ Arabica Colombian Milds	19,2	17,9	16,2	16,2	14,7	14,0	13,7	11,8	12,8	12,7
■ Arabica andere Milds	28,2	28,5	25,6	26,2	26,5	28,9	31,5	31,9	27,0	26,2
■ Arabica Brazilian Naturals	33,6	32,7	32,3	29,6	33,1	34,4	34,5	33,4	32,4	32,4
■ Robustas	19,0	21,1	26,0	28,1	25,7	22,7	20,3	22,9	27,9	28,7

* Schätzung; Die Exporte sind jeweils für ein Kaffeejahr angegeben, das im Oktober beginnt. Quelle: ICO

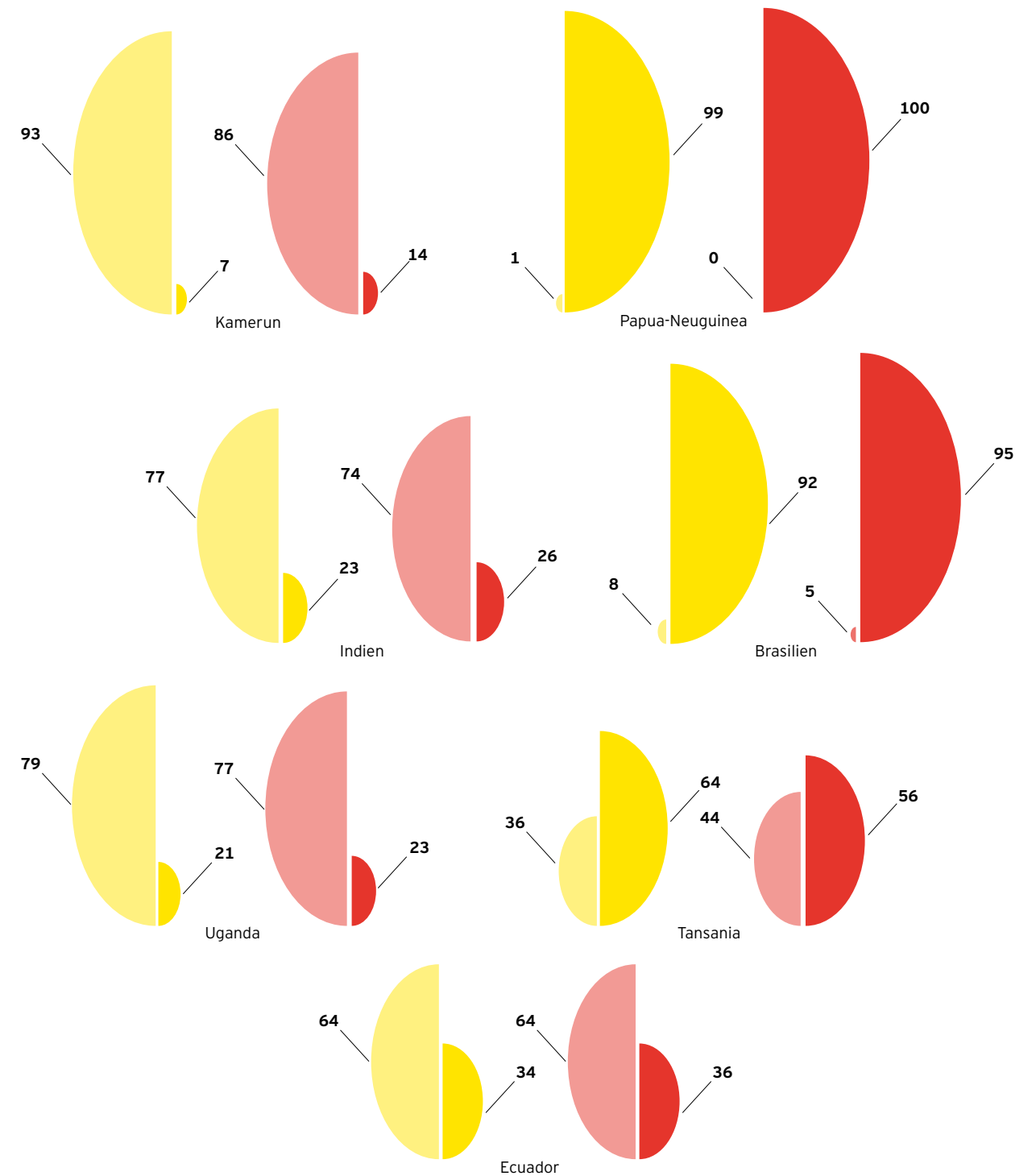
„Heilen ist eine Frage der Zeit, mitunter aber auch eine Frage der Möglichkeit.“

(Hippokrates)

Klar entschieden

Anteile von Robusta und Arabica am Exportvolumen ausgewählter Länder; in Prozent

■ Robusta 2010/2011 ■ Robusta 2012/2013 ■ Arabica 2010/2011 ■ Arabica 2012/2013



Es handelt sich immer um gewaschene und getrocknete Arabicas und Robustas. Für die Berechnung wurden die gewaschenen Arabicas und die getrockneten Arabicas addiert. Berücksichtigt wurden die Länder, die ein signifikantes Exportvolumen an Robustas und Arabicas aufweisen. Quelle: ICO

„Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt.“

(Georg Christoph Lichtenberg)

Biologisch

Exportvolumen von Biokaffee; ausgewählte Länder; in 60-Kilogramm-Säcken

Export aus	2005	2013
Mexiko	77 688	364 780
Honduras	12 192	256 043
Indonesien	0	133 459
Äthiopien	149 489	129 528
Kolumbien	53 938	88 833
Brasilien	10 371	78 218
Nicaragua	24 674	73 825
Papua-Neuguinea	12 728	38 648
Demokratische Republik Kongo	0	21 520
El Salvador	9 499	18 434
Uganda	0	9 573
Costa Rica	1 725	5 017
Dominikanische Republik	4 501	4 170
Angola	0	3 180
Tansania	0	2 785
Bolivien	1 921	0
Kuba	2 100	0
Ecuador	3 548	0

Export nach	2005	2013
USA	127 667	428 670
Deutschland	73 759	211 351
Belgien	24 077	104 288
Kanada	8 759	62 689
Schweden	14 008	57 509
Japan	51 680	49 620
Vereinigtes Königreich	10 789	39 259
Frankreich	11 825	38 567
Australien	3 956	31 482
Neuseeland	1 067	18 887
Niederlande	12 942	16 149
Dänemark	4 460	13 030
Mexiko	291	8 134
andere	2 204	7 270
Norwegen	1 800	6 779
Schweiz	2 999	6 319
Italien	4 374	5 988
Finnland	2 122	4 802
Südkorea	137	3 860
Griechenland	0	3 600
Portugal	0	2 895
Spanien	5 456	2 600

Zeitlich

Veränderung des Exportvolumens von Biokaffee, von 2005 bis 2013; in Prozent

Honduras	2000
Brasilien	654
Mexiko	370
Papua-Neuguinea	204
Nicaragua	199
Costa Rica	191
El Salvador	94
Kolumbien	65
Äthiopien	-13



Deutlich

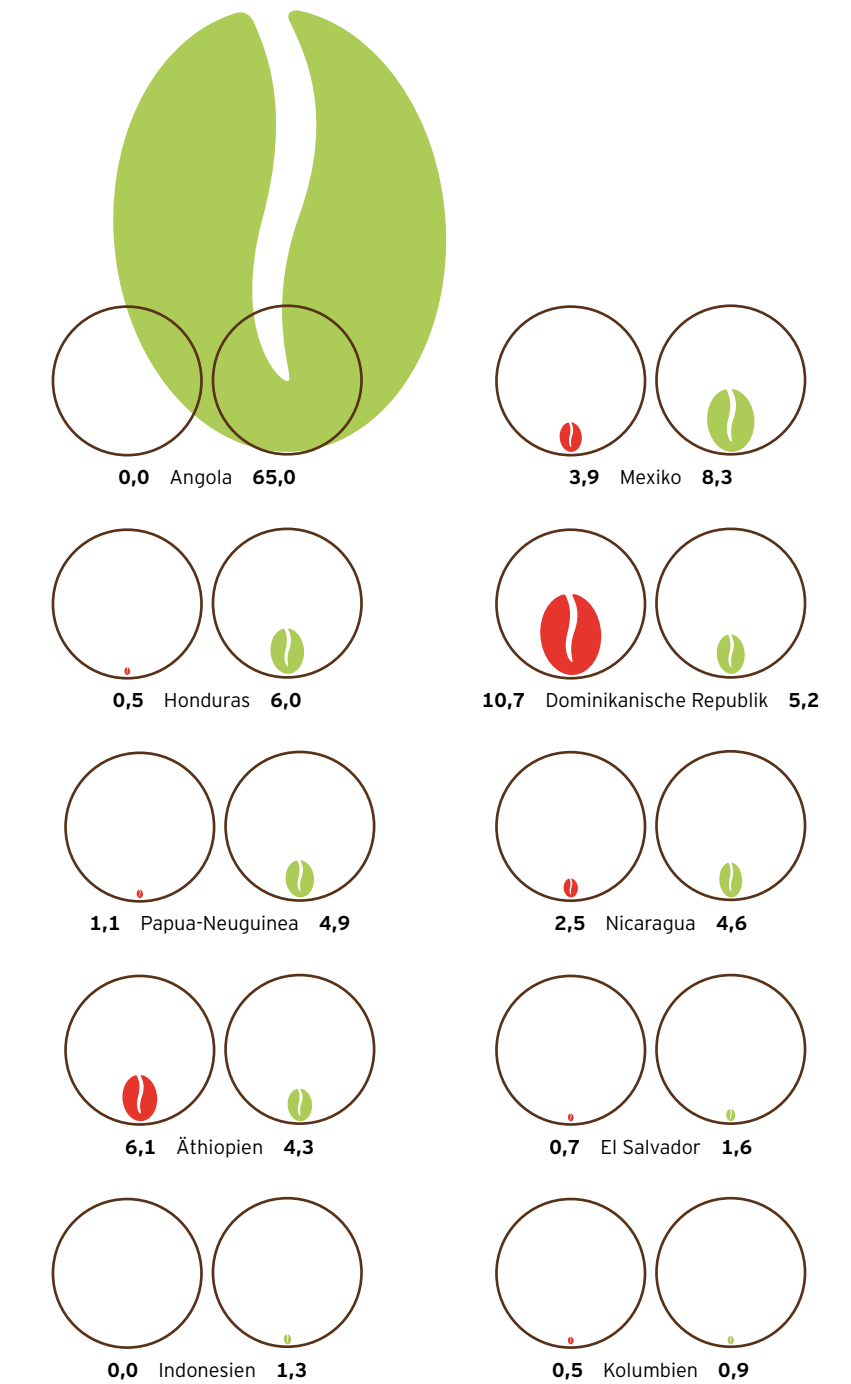
Anteile ausgewählter Länder am weltweiten Exportvolumen von Biokaffee, 2013; in Prozent

Mexiko	32,3
Honduras	22,7
Indonesien	11,8
Äthiopien	11,5
Kolumbien	7,9
Brasilien	6,9
Nicaragua	6,5
Papua-Neuguinea	3,4
Dem. Rep. Kongo	1,9



Erstaunlich

Anteil des Exportvolumens von Biokaffee am Gesamtvolumen der jeweiligen Landesproduktion; in Prozent



Als Grundlage für die Exportmengen dienen die vom Exporteur ausgefüllten Zertifikate. Quellen für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: ICO, Statista Analyse

Schweden und Belgier schätzen Bioqualität

Anteil des Exportvolumens von Biokaffee am Gesamtvolumen nach ausgewählten importierenden Ländern; in Prozent

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Schweden	0,83	1,00	1,72	2,37	2,91	2,66	2,98	3,83	3,38
Belgien	0,59	0,44	0,48	0,46	0,65	0,91	1,32	1,57	1,91
USA	0,55	0,76	0,76	0,99	0,98	1,13	1,24	1,49	1,63
Dänemark	0,45	0,26	0,73	1,26	0,80	0,95	0,82	1,53	1,39
Vereinigtes Königreich	0,31	0,36	0,66	0,74	0,57	0,64	0,78	0,98	1,00
Deutschland	0,44	0,28	0,37	0,59	0,61	0,60	0,94	0,86	0,98
Norwegen	0,24	0,08	0,17	0,09	0,32	0,30	0,41	0,46	0,95
Japan	0,70	0,63	0,85	0,66	0,71	0,71	0,58	0,61	0,61
Frankreich	0,21	0,17	0,22	0,10	0,13	0,12	0,17	0,27	0,58
Niederlande	0,43	0,57	0,51	0,49	0,36	0,55	0,41	0,64	0,51
Finnland	0,18	0,14	0,13	0,02	0,11	0,05	0,16	0,21	0,37
Italien	0,06	0,06	0,07	0,05	0,10	0,09	0,06	0,05	0,07
Spanien	0,13	0,20	0,13	0,23	0,09	0,01	0,06	0,07	0,05

Quelle: ICO

Gezählt

Zahl der 4C-Association-Mitglieder nach Region; weltweit; 2013

gesamt	300
Australien, Europa, USA	85
Lateinamerika ohne Brasilien	60
Afrika	43
Vietnam	36
Brasilien	39
Asien ohne Vietnam	37

Quelle: 4C Association

Gerechnet

Anteil der 4C-Association-Mitglieder nach Region; weltweit; 2013; in Prozent

gesamt	100
Australien, Europa, USA	28
Lateinamerika ohne Brasilien	20
Afrika	15
Brasilien	13
Vietnam	12
Asien ohne Vietnam	12

Quelle: 4C Association

„Erbitte dir zuerst Gesundheit, dann Wohlergehen, drittens ein frohes Herz und zuletzt, niemandes Schuldner zu sein.“ (Philemon)

Amerikaner und Deutsche sind Importweltmeister

Importvolumen von Kaffee in allen Formen nach importierenden Ländern; in Tausend 60-Kilogramm-Säcken

	1990	1995	2000	2005	2010	2011	2012	2013
USA	21 007	17 107	23 767	23 042	24 378	26 093	26 066	26 797
Deutschland	13 671	12 852	13 895	16 716	20 603	20 926	21 816	21 720
Italien	5 242	5 388	6 315	7 269	8 236	8 355	8 691	8 808
Japan	5 330	5 489	6 908	7 408	7 407	7 544	7 025	8 277
Frankreich	6 301	6 214	6 520	5 714	6 717	6 992	6 840	6 598
Belgien	k. A.	k. A.	3 491	4 063	5 924	5 828	5 668	5 502
Spanien	3 053	3 146	3 768	4 356	5 034	4 821	5 094	5 362
Vereinigtes Königreich	2 898	2 807	3 012	3 433	4 302	4 183	4 126	4 169
Polen	435	1 771	2 576	2 792	3 279	3 404	3 539	3 277
Niederlande	3 128	2 910	2 966	2 988	2 583	2 678	2 730	3 178
Schweiz	1 171	1 017	1 171	1 641	2 318	2 498	2 478	2 625
Schweden	1 767	1 420	1 344	1 693	1 727	1 647	1 680	1 716
Österreich	1 880	1 231	1 257	1 577	1 369	1 452	1 559	1 543
Finnland	1 095	769	1 063	1 156	1 274	1 287	1 238	1 313
Griechenland	642	523	798	931	1 061	1 155	1 244	1 287
Tschechien	659	553	809	1 063	951	952	1 127	1 207
Portugal	552	633	811	831	1 010	1 058	1 028	1 083
Rumänien	442	551	552	874	839	844	903	957
Dänemark	959	877	1 022	993	1 015	909	914	941
Türkei	k. A.	k. A.	292	472	625	656	722	866
Slowakei	0	250	286	308	655	777	772	806
Norwegen	742	662	662	753	759	795	735	748
Ungarn	574	520	790	852	727	640	748	612
Bulgarien	268	515	281	441	528	482	560	601
Tunesien	k. A.	k. A.	192	190	304	429	439	439
Luxemburg	k. A.	k. A.	232	331	349	324	322	368
Litauen	0	113	213	284	376	289	325	360
Slowenien	0	148	187	191	218	223	221	252
Irland	129	115	155	251	165	210	252	235
Estland	0	107	105	221	263	167	157	165
Lettland	0	30	181	191	138	141	157	157
Zypern	50	44	69	80	77	82	84	92
Malta	21	23	9	16	12	17	21	21

Veränderung des Importvolumens zwischen 1990 und 2013; in Prozent

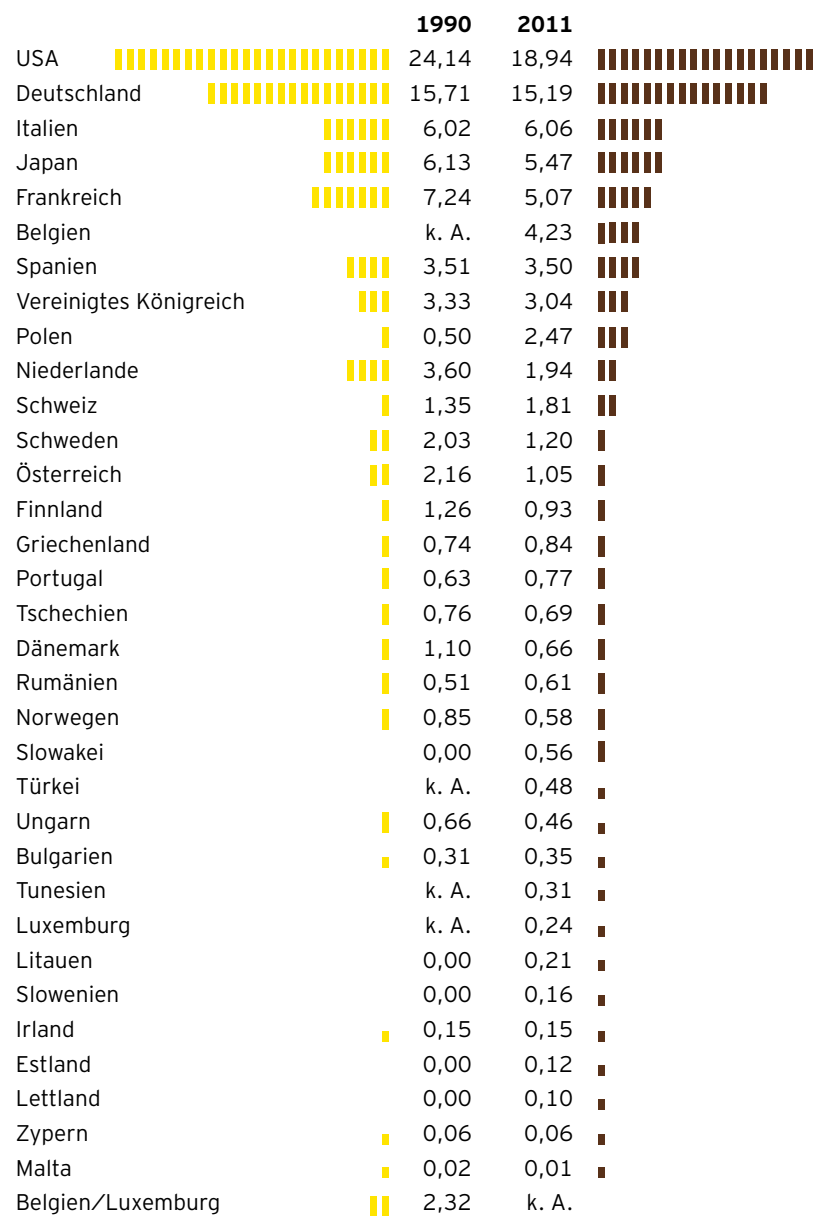


Einfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden in der Importstatistik der ICO mithilfe sogenannter Rohkaffee-Äquivalente in Rohkaffee-mengen umgerechnet. Quellen: ICO, Statista Analyse

„Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die der anderen getrunken hat.“ (Heinz Rühmann)

Importiert

Anteil des Importvolumens* von Kaffee in allen Formen am weltweiten Importvolumen; in Prozent



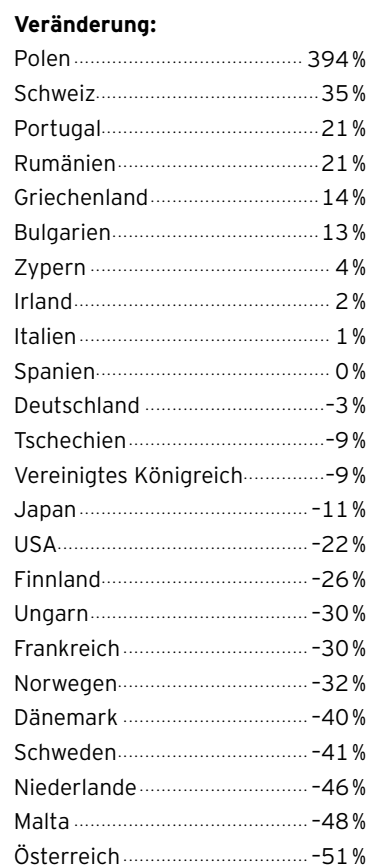
Prognostiziert

Auf Basis der linearen Trendfortschreibung prognostiziertes Importvolumen von Kaffee in allen Formen; in Tausend 60-Kilogramm-Säcken

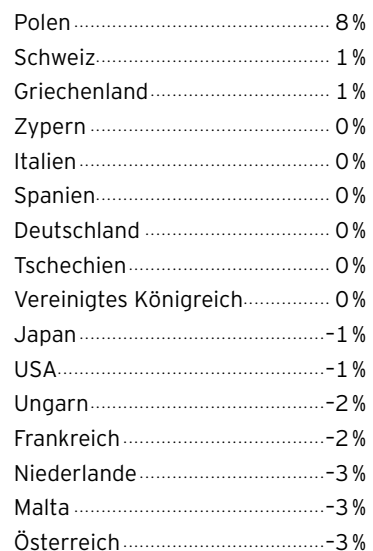
2013: 139 454	2015: 144 718	2017: 149 983	2019: 155 247
2014: 142 086	2016: 147 350	2018: 152 615	2020: 157 879

Diagnostiziert

Veränderung des Importvolumens von 1990-2011; ausgew. Länder

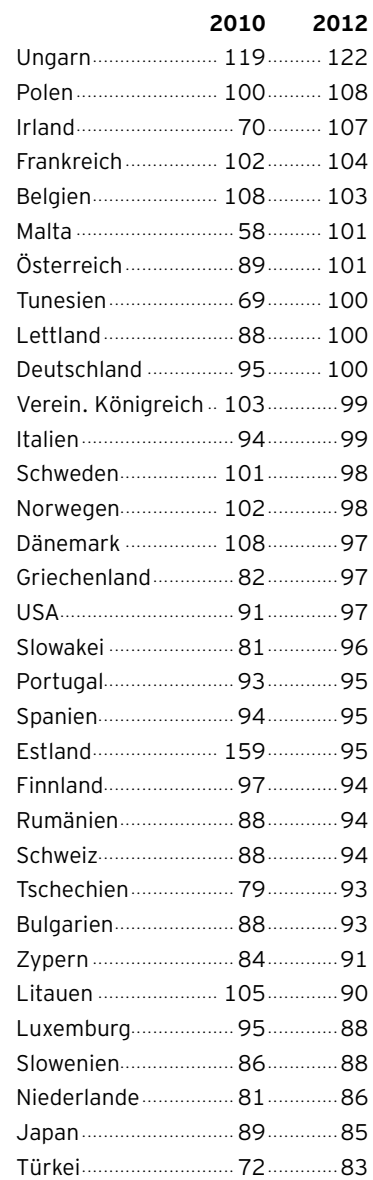


Jährliche Wachstumsrate:



Indiziert

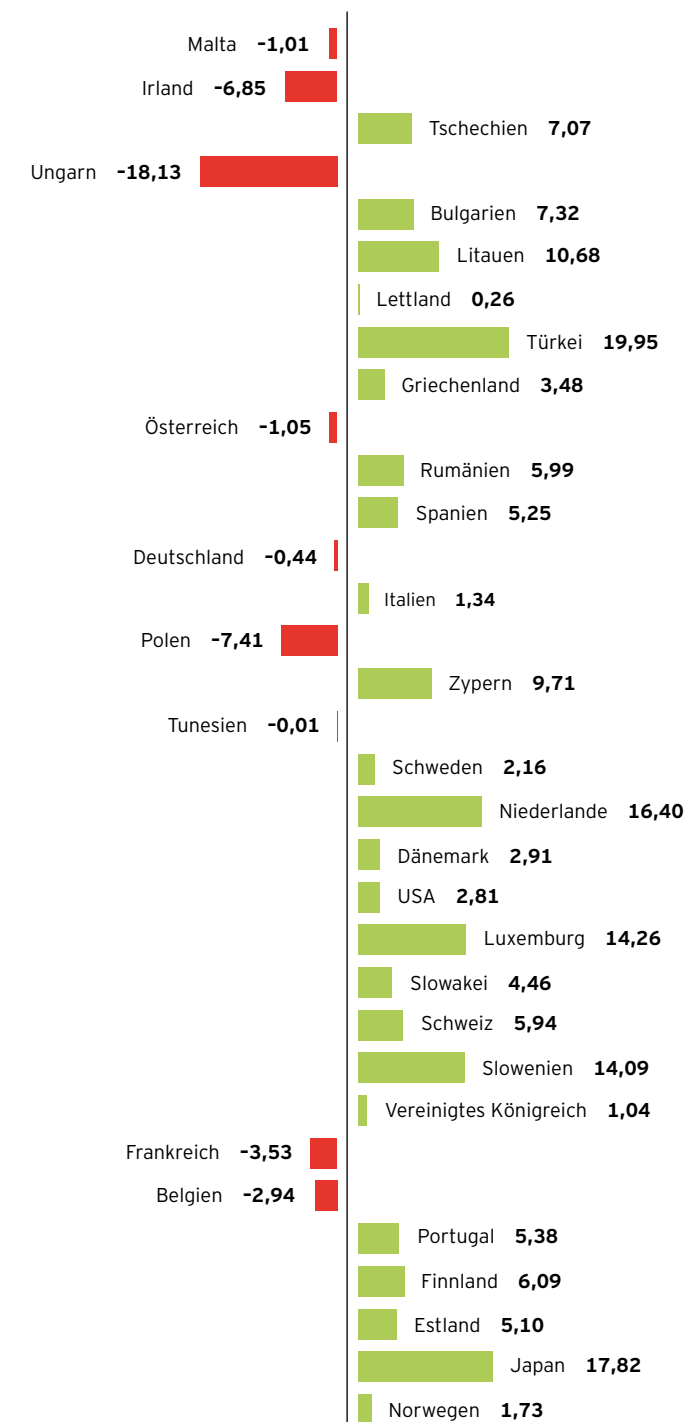
Jährliche indizierte Veränderung (2013=100) des Importvolumens von Kaffee in allen Formen; Index



* Das weltweite Importvolumen setzt sich aus dem Importvolumen der ICO-Mitgliedsstaaten und der Nicht-Mitgliedsstaaten zusammen. Einfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden mithilfe von „Rohkaffee-Äquivalenten“ in Rohkaffeemengen umgerechnet. Quellen für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: ICO; Statista Analyse

Markiert

Jährliche Veränderung des Importvolumens von Kaffee in allen Formen; ausgewählte Länder; 2012/2013; in Prozent



„Das Gefühl von Gesundheit erwirbt man sich nur durch Krankheit.“

(Georg Christoph Lichtenberg)

„Gesundheit lässt sich nicht kaufen, aber sehr gut verkaufen.“

(Gerhard Kocher)

Belgien ist Sieger in der Gewichtsklasse

Importvolumen von Kaffee (in allen Formen) pro Kopf; 2011; in Kilogramm



Einfuhren von Röstkaffee und löslichem Kaffee werden in der Importstatistik der ICO mithilfe sogenannter Rohkaffee-Äquivalente in Rohkaffeemengen umgerechnet. Quelle: ICO

„Es ist kein Reichtum zu vergleichen einem gesunden Leibe.“

(Jesus Sirach)

Das Vereinigte Königreich ist Sieger in der Preisklasse

Verkaufspreise von Röstkaffee; ausgewählte Länder; in Euro pro 500 Gramm

	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012
Vereinigtes Königreich	7,06	6,48	5,91	6,36	5,80	5,98	7,54
Italien	5,31	5,35	5,33	5,53	5,93	6,11	7,28
Österreich	3,64	3,34	2,96	3,63	3,57	5,57	7,18
Lettland	4,74	3,76	3,30	3,77	4,44	5,02	6,91
Luxemburg	5,05	5,01	5,14	5,66	5,67	5,82	6,77
Japan	15,44	9,50	7,76	7,17	6,27	5,31	6,45
Türkei	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	4,90	6,41
Tschechien	4,02	3,50	3,07	3,47	4,34	4,14	6,09
Litauen	4,32	3,97	3,30	3,53	4,10	4,47	6,06
Slowakei	2,92	2,57	2,39	2,68	3,78	4,01	5,75
Dänemark	4,12	3,62	3,51	3,89	4,07	4,49	5,75
Malta	4,59	4,27	4,18	4,40	4,55	4,99	5,56
Belgien	3,84	3,57	3,44	3,79	4,11	4,31	5,32
Ungarn	3,25	3,29	3,08	3,21	4,12	4,18	5,17
USA	4,12	3,42	2,53	2,81	k. A.	3,23	4,90
Portugal	4,72	4,51	4,30	4,16	4,31	4,14	4,86
Norwegen	3,56	3,62	3,40	3,42	3,53	3,69	4,66
Zypern	4,28	4,74	4,64	4,69	4,65	4,63	4,61
Schweden	3,62	2,98	2,74	2,78	2,83	3,27	4,46
Finnland	2,74	2,15	2,07	2,58	2,80	3,02	4,11
Deutschland	3,39	3,19	2,95	3,80	3,86	3,93	4,07
Slowenien	4,25	3,63	3,31	3,50	3,75	3,57	3,84
Spanien	3,21	3,02	2,87	3,01	3,24	3,24	3,82
Polen	3,36	2,47	2,00	2,43	3,35	3,03	3,56
Frankreich	2,56	2,42	2,41	2,61	2,91	3,00	3,36
Bulgarien	k. A.	2,52	2,60	2,55	3,05	3,02	2,95
Niederlande	3,36	3,05	3,08	3,48	3,80	3,80	k. A.
Schweiz	4,89	5,22	5,04	k. A.	k. A.	5,48	k. A.

Veränderung des Verkaufspreises von 2000 bis 2012; in Prozent

Slowakei	97	Belgien	38	USA	19
Österreich	97	Italien	37	Spanien	19
Ungarn	59	Luxemburg	34	Zypern	8
Tschechien	51	Norwegen	31	Vereinigtes Königreich	7
Finnland	50	Frankreich	31	Polen	6
Lettland	46	Schweden	23	Portugal	3
Litauen	40	Malta	21	Slowenien	-10
Dänemark	39	Deutschland	20	Japan	-58

Die Umrechnung erfolgte zu den jährlichen Wechselkursen des US-Dollars zum Euro. Die Gewichtsmaß lb wurde in die Standardgröße (500 g) einer Packung Kaffee umgerechnet. Quellen: ICO, Statista Analyse

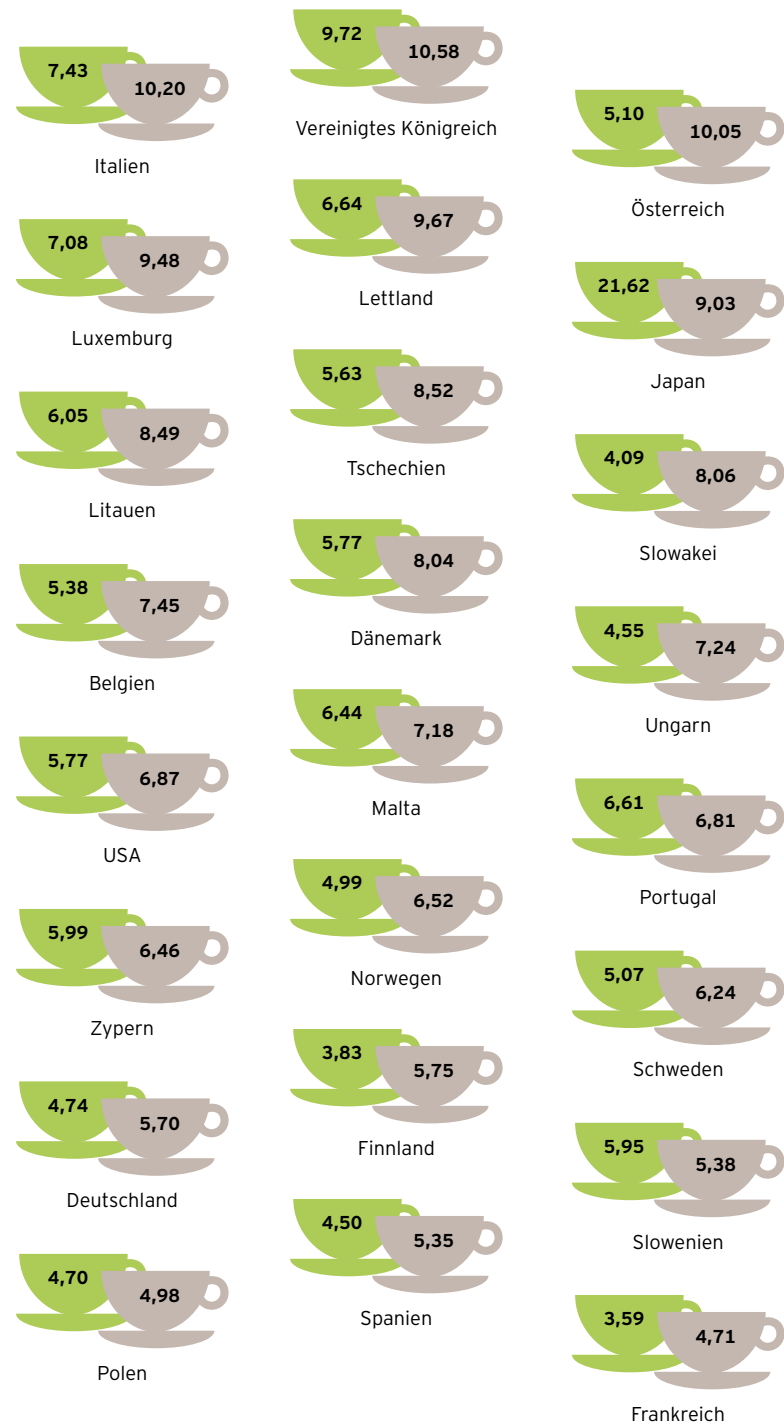
„Gesundheit und Verstand, das sind die beiden Lebensgüter.“

(Menander)

Deutschland liegt im unteren Drittel

Preis einer Tasse Röstkaffee; ausgewählte Länder; in Euro-Cent pro Tasse

☕ 2000 ☕ 2012



Die Berechnung basiert auf den durchschnittlichen jährlichen Handelspreisen in den jeweiligen Ländern. Für eine Tasse Kaffee wurden 7 g Röstkaffee zugrunde gelegt.

Eindeutiger Verlauf

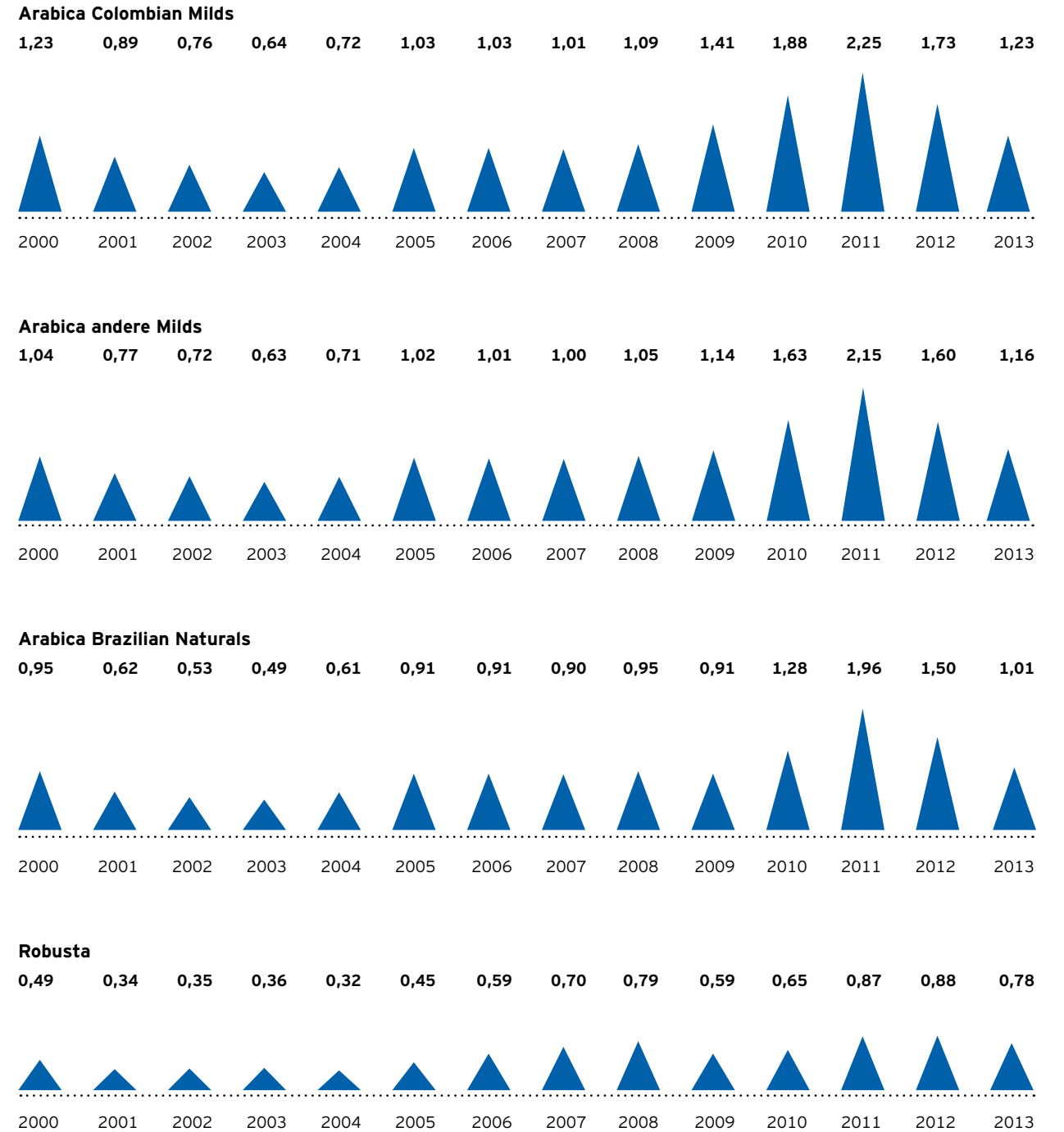
Preisveränderung einer Tasse Röstkaffee 2000 bis 2012

Veränderung:	
Slowakei	175%
Österreich	175%
Ungarn	122%
Tschechien	111%
Finnland	109%
Lettland	103%
Litauen	95%
Dänemark	94%
Belgien	93%
Italien	91%
Luxemburg	87%
Frankreich	83%
Norwegen	82%
Schweden	71%
Malta	69%
Deutschland	67%
Spanien	66%
USA	66%
Zypern	50%
Vereinigtes Königreich	49%
Polen	48%
Portugal	43%
Slowenien	26%
Japan	-42%

Jährliche Wachstumsrate:	
Slowakei	9%
Österreich	9%
Ungarn	7%
Tschechien	6%
Italien	6%
Luxemburg	5%
Schweden	5%
Malta	4%
Deutschland	4%
USA	4%
Zypern	3%
Vereinigtes Königreich	3%
Portugal	3%
Slowenien	2%
Japan	-4%

Die Preise sind weltweit gesunken

Weltweite Entwicklung der Indikatorpreise* von Kaffee nach Sorten; in Euro pro 500 Gramm



* Die Preise sind die täglich gewichteten Durchschnittspreise der Kaffeepreise in New York und Deutschland. Die Berechnung der Gruppen- und Indikatorpreise erfolgt nach einer Gewichtung der ICO, die für unterschiedliche Zeiträume festgelegt werden. Die Umrechnung erfolgte zu den jährlichen Wechselkursen des US-Dollars zum Euro. Das Gewichtsmaß lb wurde in die Standardgröße (500g) einer Packung Kaffee umgerechnet. Quellen für alle Zahlen auf dieser Doppelseite: ICO, Statista Analyse

„Einem Kranken kann es nicht helfen, dass er in einem goldenen Bett liegt.“

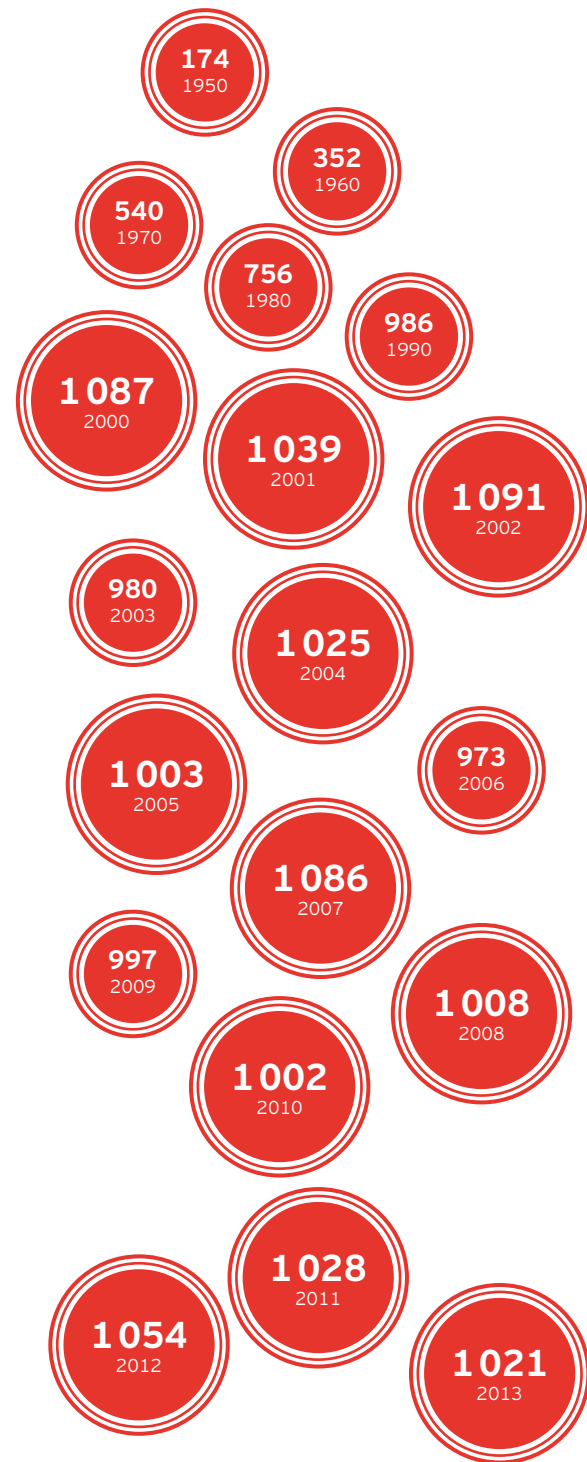
(Sprichwort aus Spanien)

„Freunde, Mäßigkeit und Ruh schließt dem Arzt die Türe zu.“

(Friedrich Freiherr von Logau)

Der Staat schluckt

Staatliche Einnahmen durch die Kaffeesteuer; Deutschland; in Millionen Euro



Quelle: Bundesministerium der Finanzen, Statista Analyse

Der Preis fällt

Arbeitszeit eines Industriearbeiters für 500 Gramm Bohnenkaffee; Österreich; in Minuten

1980	37,9
1990	20,6
2000	19,6
2010	16,6
2011	21,1

Quelle: Österr. Institut für Wirtschaftsforschung

Die Kapsel schmeckt

Zunahme des Verkaufsvolumens von Kaffeesegmenten im Einzelhandel; Deutschland, 2011 bis 2012; in Prozent

Kapseln	16,0
frisch gemahlene Bohnen	12,0
Pads	2,6
löslicher Kaffee	1,2

Quelle: Deutscher Kaffeeverband

Der Importeur wächst

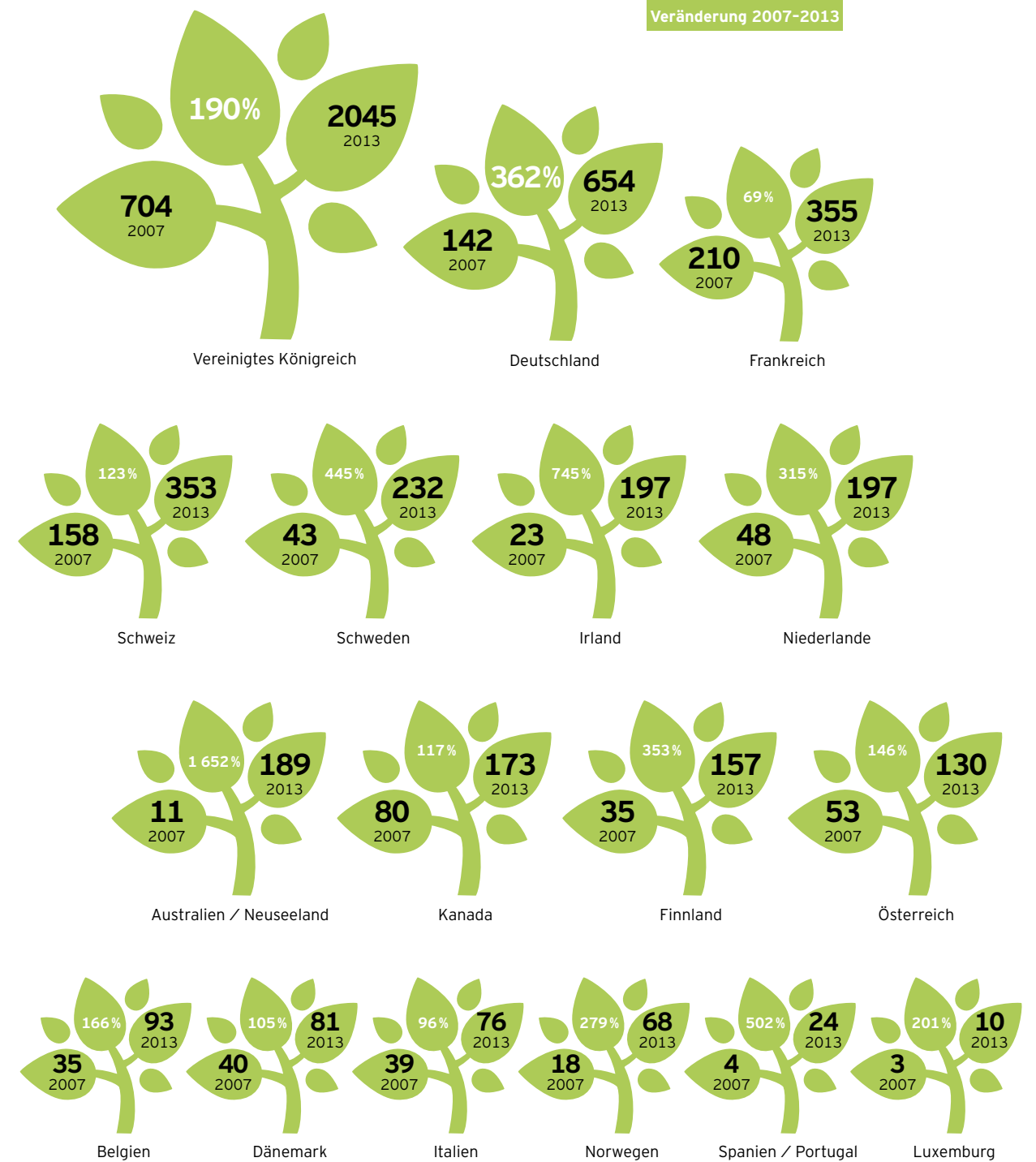
Preiszusammensetzung von Biokaffee; 2011; in Prozent

Auszahlung für Rohkaffee an Genossenschaft*	29,80
Röstverlust**	4,59
Kaffeesteuer	12,96
Verarbeitung, Verpackung, Fremdlager, Fracht	8,13
Zertifizierung bio und fair, Siegel-Gebühren	2,94
GEPA-Aufwand***	19,91
Einzelhandel	15,13
Mehrwertsteuer	6,54
Endverkaufspreis	100,00

* inkl. Entwicklungsanteil und Bioprämie; Infrastruktur, Gemeinschaftsprojekte, Auszahlung an Bauern. ** durch 12- bis 15-minütige Langzeitröstung. *** Produktmanagement, Vertrieb, Verwaltung, Lager, Versand. Beispielhaft wird hier die Zusammensetzung des Preises für ein Päckchen Bio Café Orgánico (Misereor), 500 g gemahlen, dargestellt. Referenzgröße ist ein Weltmarktpreis von rund 252 US-Dollar im Juli 2011 für 45,36 kg (100 amerikanische Pfund); die Gepa hat für die gleiche Menge rund 317 US-Dollar bezahlt. Der Wechselkurs lag damals für einen Dollar bei 0,71 Euro. Durch das Röstverfahren entsteht ein Gewichtsverlust von rund 16 Prozent, der in die Gesamtkosten einkalkuliert werden muss. Quelle: Gepa

Der Umsatz steigt

Einzelhandelsumsatz von Fairtrade-Produkten in ausgewählten Ländern weltweit, in Millionen Euro*



* Alle Angaben sind geschätzt. In den meisten Fällen handelt es sich um durchschnittliche Gastronomiepreise oder hochgerechnete Einzelhandelspreise für Gastronomie. Quelle: Fairtrade International, Statista Analyse

„Mir muss eine Sache Spaß machen, sonst werde ich krank.“

(Heinrich Böll)

„Dem Unersättlichen in jeglichem Genuss / wird selbst das Glück zum Überdruß.“

(Ludwig Bechstein)

Fair verkauft

Geschätzter Einzelhandelsabsatz von Fairtrade-Kaffee* weltweit; in Tonnen

2002	15 779
2003	19 293
2004	24 222
2005	33 994
2006	52 064
2007	62 209
2008	65 808
2009	73 781
2010	87 780
2011	98 073
2012	77 429
2013	83 709

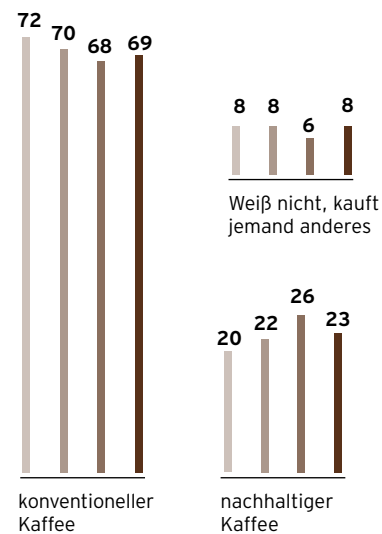
Veränderung 2002-2013 431 %
CAGR 16%

* Bis 2011: Röstkaffee und Instantkaffee. Ab 2012: Rohkaffee. Quelle: Fairtrade International, Statista Analyse

Fest verankert

Art des genutzten Kaffees zu Hause; Deutschland; 1000 Bundesbürger ab 18 Jahre; in Prozent

■ 2011 ■ 2012 ■ 2013 ■ 2014



Fein verteilt

Anteil von konventionellem und Biokaffee am Einzelhandelsabsatz von Fairtrade-Kaffee* weltweit; in Prozent

konventioneller Kaffee:

2011	53
2012	56
2013	54

Biokaffee:

2011	47
2012	44
2013	46

* Bis 2011: Röstkaffee und Instantkaffee. Ab 2012: Rohkaffee. Quelle: Fairtrade international

Fern als Ziel

Bioanteil von Fairtrade-Kaffee in Deutschland; in Prozent

2005	50
2006	60
2007	63
2008	65
2009	66
2010	67
2011	76
2012	78
2013	73

Gastroanteil von Fairtrade-Kaffee in Deutschland; in Prozent

2011	30
2012	31
2013	29

Marktanteil von Fairtrade-Kaffee in Deutschland; 2013; in Prozent

Fairtrade-Kaffee	2,1
konventioneller Kaffee	97,9

Quelle: TransFair e. V.

Fast verdreifacht

Absatz von Fairtrade-Kaffee in Deutschland; in Tonnen

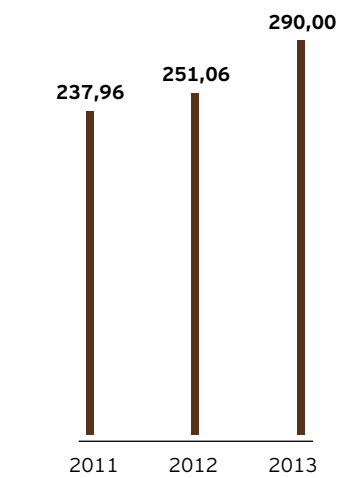
1999	3 350
2000	3 100
2001	3 130
2002	2 940
2003	2 830
2004	3 000
2005	3 300
2006	3 900
2007	4 350
2008	4 960
2009	5 620
2010	7 200
2011	8 807
2012	9 322
2013	11 020

Veränderung 1999-2013 229%
CAGR 9%

Quellen: TransFair e. V., Statista Analyse

Fix gegangen

Umsatz mit Fairtrade-Kaffee in Deutschland; in Millionen Euro



Veränderung 2011-2013 16%
CAGR 22%

Quellen: TransFair e. V., Statista Analyse

Wir entscheiden uns immer häufiger für Fairtrade

Absatz ausgewählter Fairtrade-Produkte in Deutschland; in Tonnen

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Bananen / Südfrüchte	12 000	10 300	7 500	11 900	21 139	31 798
Kaffee	4 960	5 620	7 200	8 807	9 322	11 020
Eiscreme	212	303	602	1 096	3 444	4 050
Zucker	1 250	1 550	1 800	2 050	2 236	2 620
Süßwaren	170	195	285	660	937	1 370
Schokolade	750	780	980	1 138	796	1 020
Wein	557	688	1 105	863	613	810
Reis	450	535	603	975	799	790
Kakao	276	205	246	293	304	370
Honig	545	500	450	367	143	280
Tee	202	229	231	217	200	200

Quellen: TransFair e. V., Statista Analyse

„Hütet euch, der Gegenwart Genuss verschmähend, fremden Glücks begierig, umzustürzen eignes größeres Glück.“ (Aischylos)

„Von Jugend auf verwöhnt durchs Glück und seine Gaben / hat man, so viel man braucht, und glaubt, noch nichts zu haben.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Anteilig

Umsatzanteil der einzelnen Fairtrade-Produkte am Gesamtumsatz von Fairtrade-Produkten; Deutschland; in Prozent; 2011 2012 2013



Kaffee



Blumen (Stiele)



Bananen / Südfrüchte

Eiscreme



Textilien

Schokolade



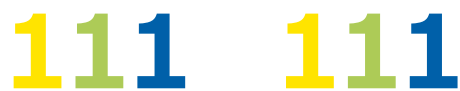
Süßwaren

Fruchtsaft



Tee

Zucker



Reis

Wein



Honig

Kakao

Quelle: TransFair e. V.

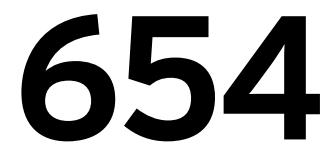
Eindeutig

Umsatz von Fairtrade-Produkten; Deutschland; in Millionen Euro (gerundet)

	2011	2012	2013
Kaffee	238	251	290
Blumen (Stiele)	30	81	103
Bananen / Südfrüchte	21	38	58
Eiscreme	15	48	55
Textilien	16	42	53
Schokolade	24	15	19
Süßwaren	10	14	19
Fruchtsaft	10	10	12
Zucker	7	8	9
Tee	9	8	8
Wein	4	3	4
Reis	6	4	4
Kakao / Trinkschokolade	2	2	3
Honig	3	1	2

Veränderung: 2011-2013 2012-2013

Honig	-25%	92%
Bananen / Südfrüchte	172%	54%
Süßwaren	96%	34%
Wein	-6%	32%
Schokolade	-21%	28%
Blumen (Stiele)	248%	27%
Textilien	225%	26%
Kakao / Trinkschokolade	27%	22%
Fruchtsaft	28%	20%
Zucker	27%	17%
Kaffee	22%	16%
Eiscreme	260%	15%
Tee	-6%	2%
Reis	-33%	-1%

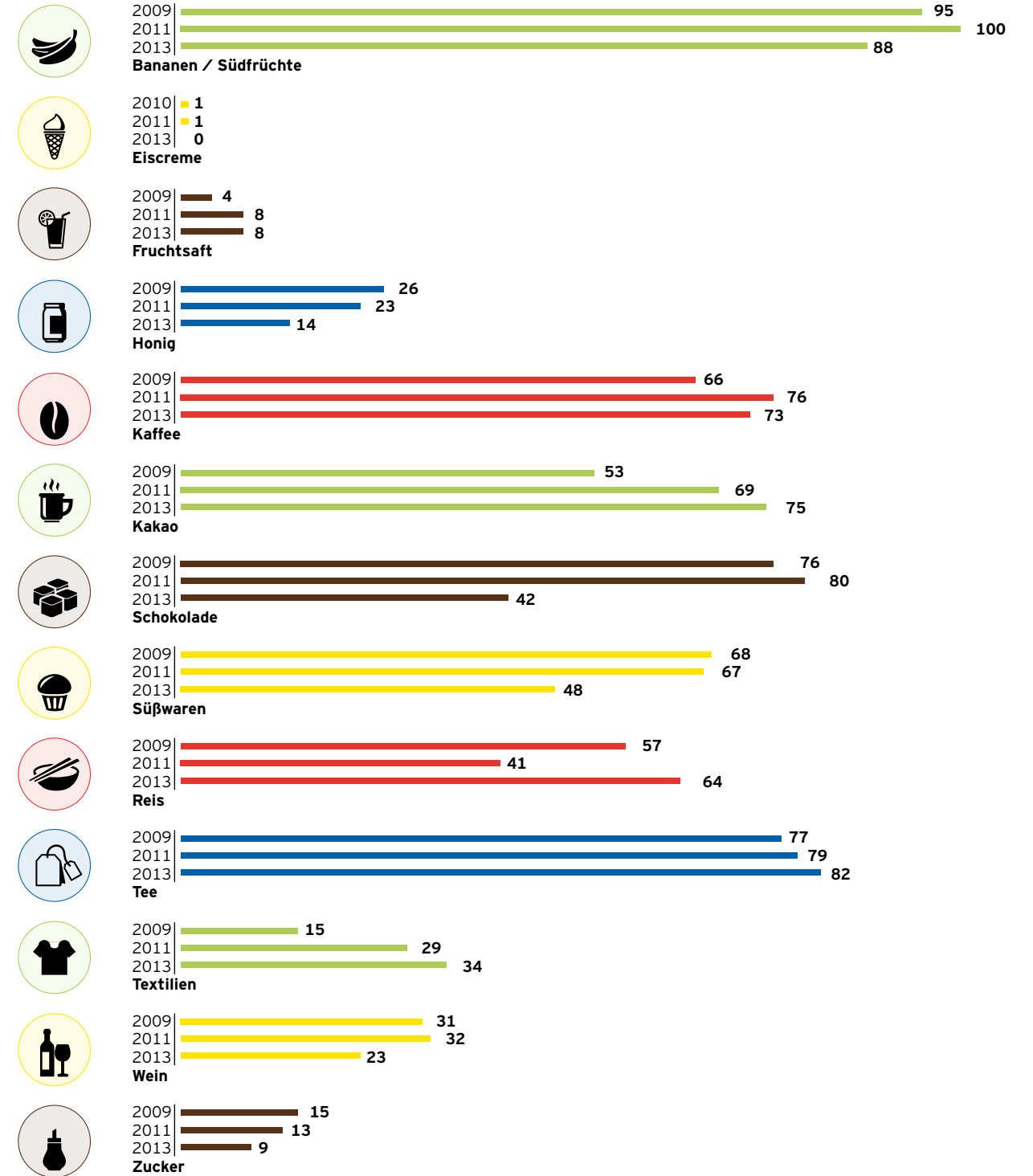


Gesamtumsatz von Fairtrade-Produkten in Deutschland, 2013; in Millionen Euro. In 2011 betrug der Gesamtumsatz 401 Millionen Euro.

Quelle: TransFair e. V., Statista Analyse

Uneinheitlich

Bioanteil ausgewählter Fairtrade-Produkte; Deutschland; 2013; in Prozent



Quelle: TransFair e. V.

QUELLEN (Kurzbezeichnung):

4C Association (**4C**)
Ancora Coffee Roasters
aphorismen.de
Aral AG
Arbeitsgemeinschaft Verbrauchs- und Medienanalyse (**VuMA**)
best for planning 2014
bibelwissenschaft.de
Clifford, Wilson
Coffee Intelligence
Deutscher Kaffeeverband e. V.
Die PTA in der Apotheke
Encyclopaedia Britannica
European Food Safety Authority (**EFSA**)
Fairtrade
Fairtrade International
FLO-CERT
Food and Agriculture Organization of the United Nations (**FAO**)
Gepa
gutezitate.com
gutzitiert.de
International Coffee Organization (**ICO**)
Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung
Oestreich-Janzen, S.: Chemistry of Coffee
procafe.ch
Rainforest Alliance
Ratgeber Wellness und Gesundheit
Specialty Coffee Association of Europe (**SCAE**)
Statista Analyse
Statistisches Amt der Europäischen Union (**Eurostat**)
Statistisches Bundesamt (**Destatis**)
Tischer, Robert: „Krankenhäuser zwischen Wettbewerb und kommunaler Daseinsvorsorge“
TransFair e. V.
UTZ Certified
Westdeutscher Rundfunk
Wikiquote
zitate.woxikon.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Tchibo

Chefredaktion: Susanne Risch

Artdirektion: Britta Max

Chefin vom Dienst: Michaela Streimelweger

Redaktion: Lydia Gless, Kathrin Lilienthal, Renate Hensel

Illustration: Jindrich Novotny

Marktforschung, Recherche, Daten und Quellen:

Hubertus Bitting, Sina Dieken, Silke Giesler, Adriane Hartmann,
Simone Pendel, Klaas Seestädt, Camille Simon, Niklas Tamm

Konzept: brandeins Wissen, statista.com

© brandeins Wissen, Hamburg 2015
