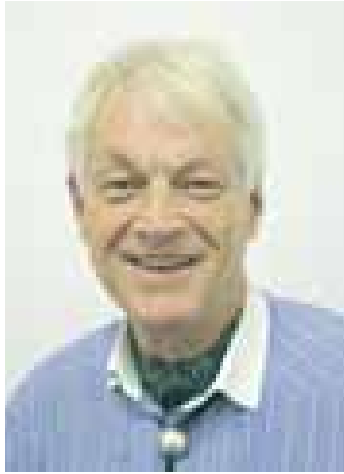


Doc Dreessen rät: »political ungesund«?

(zrcw) - »C-A-F-F-E-E - trink nicht soviel Caffee, nicht für Kinder ist der Türkentrank, schwächt die Nerven, macht Dich schlahaapp uhhund krank, sei doch kein Muselmann, der das nicht lassen kann ...«. So trällerten wir dieses Kinderlied in den 50er- und 60er- Jahren genauso unbefangen vor uns hin wie uns das Lied von den zehn kleinen Negerlein fröhlich über die Lippen kam, bevor es politisch korrekte Gutmenschen auf den absoluten »NO-GO«-Index setzten; wie auch den heutzutage sogenannten Schoko-Kuss und andere verbale »Migranten-Hintergrunds-Despektierlichkeiten«. Immerhin erfreute ich mich noch in dieser Woche am Wohlgeschmack eines – in einer Bergedorfer Menükarte nach wie vor so bezeichneten-gepfefferten ‚Zigeuner-Schnitzels‘, dessen Feuerbrand auf meinen Mundschleimhäuten ich mit einem erfrischendem ‚Eskimo‘- (und nicht mit politisch korrektem ‚Inuit‘-)-Fliplöschte (Mineralwasser »on the rocks«). Doch zurück zum Kaffee. Dieser macht nicht nur die meisten müden Männer munter wie Milch. Nachgewiesenermaßen helfen zwei bis drei Tassen davon täglich – dies entspricht in etwa 200 Milli-



Der Bergedorfer Dermatologe Dr. Claus Dreessen gibt wöchentlich Tipps und Tricks rund um das Thema Haut.

Foto: Privat

gramm Coffein – Muttern und Vaddern auf die Beine, muntern müde Geister auf und helfen vor allem aber unseren Gedanken auf die Sprünge, weil es die grauen Hirnzellen an- und bisweilen auch aufregt. Und wo da bitte schön genau? Im Assoziations-Cortex (= der Rinde) unseres Großhirns. Da genau nämlich, wo unser Vorstellungs- und Merkvermögen neuroanatomisch lokalisiert ist. In einer kürzlich veröffentlichten Doppelblind-Studie aus Baltimore konnte aufgezeigt werden, dass dieser positive Effekt des im Kaffee enthaltenen Koffeins bei einer täglichen Genuss- oder Verzehrmenge von unter 100 Milligramm nicht eintritt. Idealerweise trinkt man ihn also direkt bei oder kurz nach Lern-Vorgän-

gen. Außerdem regt Koffein die Nierentätigkeit an. Man könnte also frechfrei formulieren: Von der Kaffee-Nase zur Kaffee-Blase. Und der bittere Rest, der bleibt? Nun, manche lasen und lesen und deuteln im Kaffeesatz herum, dass die Schwarte kracht. Aber diesen deshalb gleich weg- und ausschütten? Das wäre gerade so schade wie das Kind mit dem Bade. Vorzüglich eignet sich restfeucht-trockener Kaffeesatz je nach Menge für ein Gesicht- oder Körper-Peeling zur Entfernung überflüssiger Hautschuppen und porentiefer Reinigung. Der schrappt nicht ganz so rubelbig wie Sylter Seesand und ist preiswerter als jedes käufliche Kosmetikum bei demselben Effekt. Beachten sollte »frau« wie man, hierbei auf schneeweiße Dessous zeitweilig zu verzichten. Jede gute und kluge Hausfrau kennt das Ärgernis brauner Kaffee- und Erbtante Marthas Brüsseler Spitzen-Linnen. Besser ein olles T-Shirt anziehen. Zudem erfreut sich ein jedes Angler- und Gärtnerherz an Unmengen von Regenwürmern zum Beispiel im heimischen Komposthaufen. Also: den täglichen Kaffeesatz drauf und drunter – möglichst ganz nach unten – mixen, und die alten unterirdischen Kameraden marschieren ein; zwar nicht in Reih und Glied, aber zuhauf. Für meinen eigenen Komposthaufen hole ich mir im Coffee-Shop nebenan zweimal wöchentlich den dort angesammelten Kaffeesatz. Zudem eignet sich

dieser ausgezeichnet zur Reinigung in oder außer Haus gelegener Kamine und Kamin- oder Grillöfen. Die kaffee-ölgigen Pulversubstrate binden auch die allerletzten verkohlten Holzaschenreste so, dass diese beim Auskehren nicht durch die Gegend segeln und die ganze Wohnung oder Terrasse grauschwarz überpudern und sich in allen Ritzen und Ritzen festsetzen, sondern sich fein säuberlich gehäuft zusammenfegen und entsorgen lassen. Auf den Kompost natürlich. Organisches Material zu Organischem, zu Mikroorganismen wie den gesunden oder guten Bakterien und Pilzen und zu Makroorganismen wie Asseln, Käfern oder ... geenaauuuu, den Regenwürmern! Was glauben Sie, wie rasch aus Ihren ollen Salatblättern und sonstigen Garten- und Küchenabfällen bester Humus wird. Ihre Beet- und Balkonblumen werden's Ihnen danken. Übrigens auch dann, wenn Sie Ihren Kaffeesatz (und sogar Ihre Teebeutel jeglicher Sorte von Kräutertees bis Ostfriesenmischungen) über den Winter sammeln und den Frühjahrs-pflanzen, Kräuterbeeten und Sommerblümchen unterjubeln oder nach deren Erblühen ab und an begeben. Erspart (fast) jeden Kunstdünger und die Müllabfuhr. Also dann stimmen Sie mal munter mit an: »C-A-F-F-E-E, der tut uns gahaar nihiicht so-hooo weehh ...«, und jetzt aber her mit Pott oder Tass Kaff'!

>>> www.dreessencoc.com