

## Coffein reduzieren

Dies ist **eine gute Möglichkeit, das Coffein auszuschleichen**, damit Du es dann in Woche 3 idealerweise ganz reduzieren kannst. Insbesondere hilfreich, wenn Du viel coffeinhaltige Getränke zu Dir nimmst. Damit meine ich auch Schwarztee und Cola. Bei Cola einfach siehe unten nach dem gleichen Schema mit coffeinfreier Cola ersetzen.

Tag 1: normaler Kaffeeconsum bzw. Schwarzteekconsum

Tage 2-5: normalen Kaffee/Schwarztee mischen: jeweils 50 % coffeinfreier Kaffee/Schwarztee und 50% normaler Kaffee/Schwarztee

Tag 6: 25 % normaler Kaffee/Schwarztee und 75% coffeinfreier Kaffee/Schwarztee.

Tag 7: coffeinfreier Kaffee/Schwarztee

Ab Tag 8 möglichst ganz darauf verzichten.

Coffeinfreien Kaffee bekommst du in jedem Supermarkt, coffeinfreien Schwarztee vermutlich auch. Ansonsten z.B. von Sidroga (bei uns in Deutschland in der Apotheke Teesortiment).

Wenn Du dann nach der Entwöhnung immer noch das Gefühl hast, es geht noch gar nicht ohne, kannst Du anfangs notfalls eine Tasse Grüntee trinken. Du bekommst langfristig andere Möglichkeiten munter und energievoller zu werden ...

Die typischen Symptome für einen Coffeinentzug sind übrigens zunächst Kopfschmerzen und manchmal auch Depressionen oder einfach schlechte Stimmung und können ein paar Tage bis zu einer Woche anhalten.

### **Hintergrund:**

**Kaffee /Schwarztee und Cola ist sehr säurereich** , fördert also die Übersäuerung im Körper und damit auch wieder die Entzündungen. Dies gilt auch für coffeinfreien Kaffee, Getreidekaffee und Grüntee, die alle auch **zu den schlechten Säurebildnern** gehören. Deshalb sollte dies idealerweise ganz weggelassen werden in den nächsten 4 Wochen der Eliminationsdiät.

**Coffein** bewirkt im Körper übrigens die **Ausschüttung des Stresshormons** Adrenalin. Dieses gibt z.B. Sportler die nötigen Energiereserven für einen Wettkampf oder versetzt uns in eine Kampf- oder Fluchtreaktion (wie das früher bei Gefahr nötig war). Wer seinen Körper konstant auf einem hohen Coffeinlevel hält, verweilt also permanent in einer körperlichen Stresssituation...

Zu den **guten Säurebildnern** in diesem Zusammenhang zählen:

- Grüntee (bei niedriger Temperatur aufbrühen und kurz ziehen lassen)
- Lupinenkaffee, ein kaffeeähnliches Getränk (ohne Coffein) z.B. <https://bit.ly/2VID4iK> \*
- Trinkschokolade (selbstgemacht aus Mandelmilch/Wasser und Kakaopulver)

## Zusatzinfo:

### Coffeingehalte

Kaffee 80 mg /100ml

Espresso 170 mg/100ml

Schwarzer Tee 20 mg/100ml

Grüner Tee 11mg/100ml

Red Bull 80 mg/Dose

Cola 40 mg/Dose

\*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur.