



**EBERHARD WAGEMANN**  
Grenz(Drauf)Gänger. Mentor. Visionär.

# KAFFEE - ENTZUG

PRAKTISCHE ÜBUNG  
IN 5 SCHRITTEN



**01.** Entzug geht nicht von heute auf morgen und sollte mit einer hohen Grundmotivation und Spaß verbunden sein. Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit einem gesunden Körper Höchstleistungen erreichen und sich täglich an Ihrer Fitness erfreuen können. Sie schaffen das und schränken Ihren Kaffeekonsum erheblich ein. Nach einiger Zeit sogar gänzlich.



**02.** Planen Sie ein Zeitfenster des Kaffeekonsums: Kein Kaffee zwischen 8:00 und 9:00 Uhr, 12:00 und 13:00 Uhr und von 17:30 bis 18:30 Uhr. Kein Kaffee oder Tee nach 16:00 Uhr, um die Schlafphasen nicht allzu sehr zu

beeinflussen. In den genannten Zeiten macht Koffein ohnehin nicht wach. (<http://www.gesundheits-lexikon.com/Ernaehrung-Diaeten/Genussmittel/Kaffee.html>)

**03.** Führen Sie ein „Getränkstagebuch“, in dem Sie auflisten, was Sie den Tag über (an Kaffee und anderen Getränken) zu sich nehmen. Sie sehen besser, was Sie Ihrem Körper über die Woche hinweg zuführen und Sie werden feststellen, dass Sie hier nachjustieren können.



**04.** Suchen Sie sich Alternativen. Haben Sie schonmal mit Ihrem Geschäftspartner (insofern er nicht aus Japan kommt) eine Tee-Zeremonie abgehalten? Das lohnt sich und macht Spaß. Beispielsweise Grüntee, heißes Wasser mit Ingwer oder Malzkaffee statt Kaffee trinken. Verstärkt auf (lauwarmes) Wasser setzen.

**05.** Ihr Umfeld trägt maßgeblich zu Ihrem Kaffeekonsum bei. Beziehen Sie Ihre Familie, Ihre Mitarbeiter, Ihren Bekannten- und Freundeskreis mit in Ihre Kaffee-Abstinenz ein. Schaffen Sie den Kaffeekonsum in Ihrem Büro (und auch zu Hause) ab und ersetzen Sie ihn durch gesunde Alternativen.



**Viel Erfolg – ich setze auf Ihren guten Willen und Ihre tollen Vorsätze!**

**Ihr Eberhard Wagemann**