

# Die Wahrheit über Koffein

20. Oktober 1909, Eastridge, Tennessee, direkt an der Grenze zu Georgia. An der Straße hat **sich** ein Team an FBI-Agenten **positioniert**. Sie sollen einen Truck mit gefährlicher **Ware** abfangen.

1909年10月20日，田纳西州的伊斯特里奇，紧邻佐治亚州边界。一队联邦调查局特工沿路部署。他们要拦截一辆运载危险品的卡车。

Bei Grenzübertritt **halten** sie den verdächtigen Lastwagen an. Kurzerhand **beschlagnahmen** sie die komplette Ladung. 60 Fässer Coca-Cola-Sirup.

在卡车要通过边界时，他们拦下了这辆可疑的卡车，不由分说地扣押了整车货物。60桶可口可乐糖浆。

Der **Inhalt** sei mit einem süchtig machenden und gesundheitsschädlichen **Stoff** gepunscht – Koffein.

据说，里面装的是一种令人上瘾的有害物质——咖啡因。

100 Jahre später **sieht** die Welt ziemlich **anders** aus. Starbucks, Monster, Club Mate und Pillen.

100年后的今天，世界已经大不相同。星巴克、怪物能量饮料、Club Mate（一种含咖啡因饮料）与药片。

Mindestens 80 Prozent der Weltbevölkerung **konsumiert** regelmäßig Koffein.

全世界至少有80%的人经常摄入咖啡因。

**Wahrscheinlich** hast du selber grade was im Blut, kannst vielleicht nicht einschlafen und gibst dir deshalb dieses Video.

你现在的血液中可能就有一些，也许你无法入睡，所以才在看这个视频。

Monster Energy, trink es und stell später Fragen.

怪物能量饮料，喝了再问。

Ein Wissenschaftler **nennt** unseren Koffeinkonsum eine der **längsten** und größten unbeaufsichtigten Drogenstudien in der Geschichte der Menschheit.

一位科学家称我们的咖啡因消费是人类历史上时间最长、规模最大的无监督药物研究之一。

Und **obwohl** Koffein eine der meistuntersuchten Substanzen der Welt ist, gibt es immer wieder neue Erkenntnisse.

而且尽管咖啡因是世界上研究最多的物质之一，但总有新的发现。

Einige Konzerne haben früh begriffen, wie viel Macht in diesem weißen Pulver **steckt** und **seine** Wirkung immer wieder heruntergespielt. Koffein ist ein globales Milliardenbusiness.

一些公司很早就意识到了这种白色粉末所具有的巨大威力，并一直在淡化它的影响。咖啡因是一笔价值数十亿美元的全球性生意。

Wie hat eine heute so selbstverständliche Droge die ganze Welt erobert? Und welche Gefahren bringt das mit **sich**?

这种如今被视为理所当然的药物是如何征服整个世界的？它又带来了哪些危险？

Die weltweit meistverbreitete, stimmungsverändernde Droge. Ist der Kaffee in Ordnung? Nichts ist wie Coca-Cola.

世界上使用最广泛的改变情绪的药物。这咖啡还不错吗？没什么比得上可口可乐。

Nicht nur Energydrinks und Kaffee können deinen Schlaf beeinflussen.

影响睡眠的不仅仅是能量饮料和咖啡。

Eine durchgelegene, versifft Matratze mit einer viel zu **starken** Feder am Rücken ist auch nicht optimal.

一张铺开的、肮脏的、背面弹簧太多的床垫也不理想。

## 添加的笔记

还没有添加笔记哦

## 收藏的例句

还没有收藏例句哦

## 添加的词汇

### sich

s'ich [ziç]

pron. 自己，本身；相互，互相

### Ware

Wa·re [va:rə]

f. 货品；商品；货物

### halten

h'al·ten [haltn]

refl. vi. vt. 抓住，拿住，握住；维持，保持；作，做，举行；遵守，信守；认为，看做

### beschlagnahmen

be·schlag·nah·men [bə'ʃla:kna:mən]

vt. 没收，充公；征用；查封

### Inhalt

'In·halt

m. 内容；容积，面积，体积；内装的东西

### Stoff

St'off [ʃtɔf]

m. 料；物质；物；油，汽油；素材，题材，材料；布，布料，衣料

### sieht

Se·hen [ze:ən]

vi. refl. vt. 看，看见，看到，观看；看出；会面，见到；理解，领会；看清，认清；看，看见；照着，注意；看起来像（变位：直陈式 现在时 sieht）

### anders

'an·ders [andes]

adv. 不同地，不一样地

### konsumiert

kon·su·mie·ren [konzu'mi:rən]

vt. 消费（变位：直陈式 现在时 konsumiert）

### wahrscheinlich

wahr·schein·lich [va:e'ʃainliç, 'va:e-]

adj. 大概的，可能的，猜想的；或许，可能

### nennt

n'en·nen [nenən]

refl. vt. 命名，取名，称为；说出，列举；自称（变位：直陈式 现在时 nennt）

### längsten

l'ängst [lɛŋst]

adv. 早就，长久以来，好久以来

### obwohl

ob·wohl [ɔp'vɔ:l]

conj. 尽管，虽然，即使

(Werbung) Hier kommt Emma ins Spiel. Bei Emma gibt es alles, was man für einen erholsamen Schlaf braucht.

(插播广告) 这时就要用到艾玛床垫了。艾玛床垫能满足您一夜安眠所需的一切。

Die **Schaummatratzen** **sind** superbequem und **fördern** ergonomisches Schlafen. Es gibt verschiedene Härtegrade, perfekt für jeden Schlaftypen.

泡棉床垫超级舒适, 符合人体工学, 促进睡眠。床垫有不同的硬度, 适合各种睡眠类型。

Wer bei dem heißen Wetter außerdem viel schwitzt, kann **sich** bei Emma über **abnehmbare Bezüge** freuen. Die kann man einfach in die Wäsche **schmeißen**.

如果您在炎热的天气里经常出汗, 那么艾玛的可拆卸床罩正适合您。只需将它们扔进洗衣机清洗即可。

Außerdem gibt's passend zum Sommer **Topper** und **Kissen** mit kühlendem Graffiti-Schaum und kühlenden Bezügen.

此外, 还有使用格拉菲蒂清凉泡棉的褥子和枕头, 以及适用于夏天的清凉被套。

Neben Matratzen hat Emma auch noch **Bettwäsche, Decken, Betten** und viele weitere Produkte rund um den Schlaf.

除了床垫, 艾玛还有床单、毯子、床和许多其他与睡眠相关的产品。

Bis zum 17.08. **sind** viele Emma-Produkte um bis zu 45 Prozent reduziert. Mit dem Code SIMPLI gibt es noch **einmal** zusätzliche fünf Prozent **Rabatt**.

8月17日之前, 许多艾玛产品的降价幅度最高可达45%。使用代码“SIMPLI”还可享受额外5%的折扣。

Der Code ist auch nach dem Sale noch sechs Monate lang gültig. Der Versand ist bei allen Produkten kostenlos. Checkt den Emma-Shop gerne mal ab, ein Link ist in der Beschreibung.

代码在促销后六个月内仍然有效。所有产品免运费。欢迎访问艾玛商店, 链接在视频简介中。

Koffein ist weird. **Pflanzen** benutzen Koffein, um **sich** vor Fressfeinden zu **schützen**.

咖啡因很奇怪。植物利用咖啡因来保护自己免受捕食者的伤害。

Man findet das in Kaffeebohnen, Kakaobohnen und Teeblättern. In reiner Form ist es ein weißes Pulver, schmeckt bitter und **leicht** seifig.

咖啡豆、可可豆和茶叶中都含有咖啡因。纯咖啡因是一种白色粉末, 味道苦涩, 略带肥皂味。

Ein sechzehntel **Teelöffel** macht dich morgens gut wach. Ein Viertel Teelöffel **führt** zu Herzrasen, Schweißausbrüchen und Angstzuständen.

十六分之一茶匙的咖啡因会让你在早晨感觉良好。四分之一茶匙会让你心跳加速、出汗并感到焦虑。

Ein **Esslöffel** davon **würde** dich umbringen. Ein moderater Kaffeekonsum kann aber sogar gesund **sein**.

一汤匙则会让你丧命。然而, 适量饮用咖啡实际上甚至有益健康。

Er **senkt** das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Parkinson, Demenz und **wahrscheinlich** sogar Depression.

它能降低患癌症、心血管疾病、糖尿病、帕金森、老年痴呆症甚至抑郁症的风险。

Die Menschheit liebt Koffein. Und das **bereits** seit mehreren Jahrhunderten.

人类喜欢咖啡因。几百年来一直如此。

Europa im Mittelalter. Espresso ist einfach nur das italienische Wort für schnell, und Monster **sind** noch richtige Monster.

在中世纪的欧洲, Espresso (浓缩) 在意大利语中就是“快”的意思, 而怪物则还指真正的怪物。

Zum Frühstück gibt es eine **kräftige** Biersuppe, zur Mittagspause ein Glas Bier und zum Abendbrot natürlich Bier. Alle trinken Bier immer.

当时的早餐是味道浓烈的啤酒汤, 午餐是一杯啤酒, 晚餐当然也是啤酒。大家总是喝啤酒。

Nicht unbedingt **wegen** des Alkohols, sondern weil es viel **keimfreier** ist als Wasser.

不一定是因为它含有酒精, 而是因为啤酒比水更无菌。

Der durchschnittliche Engländer trinkt drei Liter pro Tag, Kinder mit **eingeschlossen**.

英国人平均每天要喝三升啤酒, 儿童也不例外。

## steckt

st·e·cken [ˈʃtɛkn]

Vi. 插在; 在, 存在; Vt. 插, 塞 (变位: 直陈式 现在时 steckt)

## seine

Sein [zain]

pron. vi. 他的, 它的; 是

## starken

st·ark [ʃtark]

adj. 强的, 强壮的, 有力的; 坚强的, 坚定的; 厚的, 粗大的; 能干的, 有能力的; 浓烈的, 烈性的; 大量的, 为数众多的; 强变化的

## sind

s·ind [zint]

有

## fördern

för·dern [ˈfʊrdɐn]

vt. 促进, 资助; 开采, 发掘; 输送

## einmal

ein·mal [ˈainma:l]

adv. 有一次; 一次; 一倍

## Rabatt

Ra·batt [raˈbat]

m. 折扣

## Pflanzen

pfl·an·zen [ˈpʰlantsn]

refl. vt. 种植, 栽培, 栽种

## schützen

Sch·üt·zen [ˈʃʏtsn]

Vt. 防护, 保护; 保卫, 防卫, 防备

## leicht

leicht [laɪçt]

adv. adj. 轻的, 重量小的; 容易的, 简单的, 不费劲的; 薄的, 单薄的; 轻柔的, 轻微的; 轻松的, 轻快的; 不重要的; 易消化的, 清淡的; 容易, 很可能

## führt

füh·ren [ˈfy:rən]

vi. refl. vt. 率领, 领导; 经营, 掌管; 带领, 引导; 操纵, 驾驶; 持有, 携带; 进行; 领先; 通向; 导致; 表现, 举止 (变位: 直陈式 现在时 führt)

## würde

wür·de,

f. 头衔; 显位

## sein

Sein [zain]

pron. vi. 他的, 它的; 是

## Sein

Sein [zain]

pron. vi. 他的, 它的; 是

## senkt

s·en·ken [ˈzɛŋkn]

refl. vt. 降低, 下降, 减少; 使放下, 使垂下; 沉陷, 下沉, 下降 (变位: 直陈式 现在时 senkt)

## bereits

be·reits [bəˈraits]

adv. 已经, 业已

## kräftige

kräf·tig [ˈkrɛftɪç]

adj. 健壮的, 强壮的, 壮实的; 猛烈的, 厉害的; 坚固的, 牢固的; 味浓的, 强的, 重的; 鲜明的, 鲜艳的

Im 16. Jahrhundert **verwundert** ein heißes, schwarzes Getränk aus dem Nahen Osten die Europäer.

到了16世纪，一种来自中东的黑色热饮让欧洲人大吃一惊。

Es **sieht anders** aus als Bier, es schmeckt **anders** als Bier und es hat eine andere Wirkung als Bier.

它的外观不同于啤酒，味道不同于啤酒，效果也不同于啤酒。

Kaffeetrinker **gelten** bald als produktiv und bürgerlich. Biertrinker hingegen als faul und **gemütlich**.

喝咖啡的人很快被认为是市民阶层的，能提高效率的饮料。而喝啤酒的人则被认为是懒惰、悠闲的。

In London gibt es im Jahr 1700 **bereits** 3.000 Kaffeehäuser. Dort **blühen** Handel, Literatur, Wissenschaft und Philosophie auf.

1700年，伦敦已经有3000家咖啡馆。贸易、文学、科学和哲学在这里蓬勃发展。

Einige Historiker behaupten sogar, dass die **Aufklärung** und Industrialisierung ohne Kaffee nicht möglich **gewesen wären**.

一些历史学家甚至声称，如果没有咖啡，就不可能有启蒙运动和工业化。

Gleichzeitig ist Kaffee damals extrem **umstritten**. Charles II. glaubt, dass **sein Volk** auf Kaffee seinen **Umsturz** planen könne.

与此同时，咖啡在当时也极具争议。查理二世认为，他的人民可能靠咖啡策划政变。

Kurzerhand **spricht** er ein **Verbot** aller Kaffeehäuser aus. Der **Aufbruch** ist so gewaltig, dass er das **Verbot** nur wenige Tage später zurücknimmt.

他不由分说地宣布要禁掉所有咖啡馆。这一禁令引起了轩然大波，几天后他又收回了禁令。

Friedrich der Große **verbietet** Kaffeeröstereien. Um gegen den aufblühenden Schwarzmarkt vorzugehen, **stellt** der preußische König 400 sogenannte Kaffeeschnüffler ein, die illegale Kaffeeröster **aufspüren** sollen.

腓特烈大帝则禁掉了咖啡烘焙商。为了打击日益猖獗的黑市，这位普鲁士国王雇佣了400名所谓的“咖啡侦探”来追查非法咖啡烘焙商。

Nach **seinem** Tod **wird** das **Verbot** direkt wieder **aufgehoben**. Kein Koffeinverbot hatte in der Geschichte der Menschheit langfristig **Erfolg**.

他死后，禁令又立即解除。在人类历史上，没有任何一项咖啡因禁令能取得长期成功。

Dafür hat auch der größte Getränkehersteller der Welt **höchstpersönlich** gesorgt.

世界上最大的饮料生产商也亲手确保了这一点。

## Kapitel 2: Das Milliarden-Business

第2章：价值十亿美元的生意

Coca-Cola **wurde** von einem Apotheker namens John Pemberton **erfunden**. Und **zunächst** als Arzneimittel beworben.

可口可乐是由一位名叫约翰·彭伯顿的药剂师发明的，最初作为一种药品进行宣传。

In der Werbung heißt es damals, es **würde** Kopfschmerzen, Hysterie und Melancholie heilen.

当时的广告说它能治疗头痛、歇斯底里和忧郁症。

Aber es hat vor allem einen **Vorteil**. Es macht wach, weil Kokain und Koffein drin ist.但它有一个最大的优点：它能让人清醒，因为它含有可卡因和咖啡因。

Das Kokain muss Coca-Cola bald **entfernen**. Aber Koffein ist **weiter** drin. Und **zwar** reichlich.

可口可乐很快就把可卡因去掉了。但还有咖啡因在里面，而且是很多。

Das Getränk **enthält** Anfang des 20. Jahrhunderts so viel davon wie heutige Energydrinks.

在20世纪初，可口可乐饮料中的咖啡因含量与今天的能量饮料一样多。

Einem Mann ist das Koffein von Anfang an ein Dorn im Auge. Harvey Washington Wiley.

wegen

we·gen [ve:gn]

präp. 为了，由于，因为

eingeschlossen

ein·ge·schlos·sen [-gəʃlɔsn]

包括的，围绕的

verwundert

ver·wun·dert

迷惘

gelten

g'el·ten [ˈgɛltən]

vt. vi. 关系到，决定；相当，有价值，值得；起作用，通行，有效；被看做，被认为；涉及，牵涉，针对；适用，适用于

Aufklärung

Auf·klä·rung

f. 查明，弄清；解释，说明；启蒙

wären

war

为

Volk

V'olk [fɔlk]

n. 人民；民族

Verbot

Ver·bot [fɛəˈbo:t]

n. 禁止；禁绝；取缔；禁令

verbietet

ver·bie·ten [fɛəˈbi:tən]

refl. vt. 禁止，不允许，不准 (变位：直陈式 现在时 verbietet)

stellt

st'el·len [ʃtɛlən]

refl. vt. 放，放置，摆；提出，提供；校正，调准；拦截，截住 (变位：直陈式 现在时 stellt)

seinem

Sein [zain]

pron. vi. 他的，它的；是

wird

w'ird [virt]

将

aufgehoben

auf·ge·ho·ben [ˈaufgəho:bn]

adj. 无效的，失效的

Erfolg

Er·folg [ɛəˈfɔlk]

m. 成就，成功；成果，结果，效果

wurde

wer·den [ˈve:ɐdn]

vi. 成为，变为，变成为 (变位：直陈式 过去时 wurde)

erfunden

er·fun·den:

创造，发明

zunächst

zu·nächst [tsuˈnɛ:çst]

adv. 首先，最初，当初；目前，暂时；紧挨，紧靠

Vorteil

Vor·teil [ˈfo:ɐtail]

m. 利益，好处，优点

咖啡因从一开始就是一个人的眼中钉肉中刺。这就是哈维·华盛顿·威利。

Er ist der Chef des Bureau of Chemistry. **Vorläufer** der mächtigen Lebensmittel**behörde** FDA.

他是化学局局长。强大的食品药品监督管理局（FDA）的先驱。

Er kann nicht fassen, dass schon vierjährige Kinder Cola trinken. **Seiner** Meinung nach ein **Stoff**, der **genauso abhängig** mache wie **Opium**! 他不能容忍四岁的孩子就在喝可乐。在他看来，可乐就像鸦片一样让人上瘾。

Er **erklärt** Coca-Cola kurzerhand den Krieg. Und beauftragt das FBI, eine Ladung des Teufelszeugs zu **beschlagnahmen**.

他毫不犹豫地向可口可乐宣战。并命令联邦调查局没收了大量“魔鬼之物”。

Es kommt zu einem spektakulären Gerichtsprozess, der **wegweisend** für koffeinhaltige Getränke **sein wird**. Ganz Amerika schaut zu.

这导致了一场引起轰动的官司，这场官司为含咖啡因饮料开辟了道路。整个美国都在瞩目。

Die bald mächtigste Regierung der Welt gegen den bald größten Getränkehersteller der Welt. Wiley und **seine Behörde** berufen mehr als 20 **Zeugen**. 不久后世上最强大的政府对阵不久后世上最大的饮料生产商。威利和他的机关传唤了20多名证人。

Darunter Ärzte, Wissenschaftler und regelmäßige Colatrinker. Im Schlusswort sagen sie selbstsicher, Koffein ist eine Droge mit Tendenz zum Giftigen. 其中包括医生、科学家和经常喝可乐的人。最后，他们很有把握地说咖啡因是一种具有毒害倾向的药物。

Coca-Cola gibt kurzerhand selbst eine Studie in **Auftrag**. Da es zu dem Zeitpunkt so gut wie keine Koffeinstudien an Menschen gibt. 可口可乐公司毫不犹豫地开始自己委托进行研究。因为当时几乎没有关于咖啡因的人体研究。

Sie engagieren einen jungen Psychologen, geben ihm **einen Haufen Geld** und lassen ihn in wenigen Wochen **etliche** Experimente durchführen. 他们聘请了一位年轻的心理学家，给了他一大笔钱，让他在几周内做了若干实验。

Der junge Wissenschaftler liefert **entlastende** Ergebnisse. **Sein** Fazit vor Gericht, Koffein ist unbedenklich. 这位年轻的科学家给出了证明无罪的结果。他在法庭上得出的结论是：咖啡因无害。

Besser noch, Koffein **wirkt** physisch und psychisch leistungssteigernd. **Jackpot**, Coca-Cola gewinnt. 更妙的是，咖啡因有增强生理和心理表现的作用。中奖了，可口可乐公司赢了。

Später gibt es aber noch eine **außergerichtliche** Einigung und Coca-Cola reduziert seinen Koffeingehalt. Was aber **in der Öffentlichkeit hängen bleibt**, Coca-Cola gewinnt. 不过后来，双方还是达成了庭外和解，可口可乐减少了咖啡因的含量。但在公众心目中，可口可乐赢了。

Und Koffein ist eine Wunderdroge ohne Nebenwirkungen. Und so beginnt ein Jahrhundert des **hemmungslosen** Koffeinkonsums. 咖啡因是一种没有副作用的神奇药物。就这样，无节制消费咖啡因的世纪开始了。

Red Bull verleiht **Flügel**. 红牛给你双翅膀。

Eduscho, Jakobs und Chibo dominieren in Deutschland nach dem **Zweiten** Weltkrieg den wachsenden Kaffeemarkt. 第二次世界大战后，Eduscho、Jakobs和Chibo主导了德国日益增长的咖啡市场。

In den USA trinkt man schwarzen Filterkaffee oder koffeinhaltige Softdrinks. 在美国，人们饮用滤泡黑咖啡或含咖啡因的软饮料。

Als Starbucks in den 90ern richtig Fahrt aufnimmt, läuft das **Unternehmen** dem langweiligen Filterkaffee den Rang ab. 当星巴克在90年代真正兴起时，它取代了乏味的滤泡咖啡。

## entfernen

ent·fer·nen [ɛnt'fɛrnən]

refl. vt. 除去，去掉，清除；离开，离去

## weiter

wei·ter [vaite]

adv. adj. 进一步的，继续的，接着的；添加的，增补的；其它的

## zwar

zwar [tsva:e]

part. 虽然，尽管

## enthält

ent·h'al·ten [ɛnt'halten]

refl. vt. 包含，含有 (变位：直陈式 现在时 enthält)

## Seiner

sei·ner ['zaine]

pron. 他；它

## genauso

ge·nau·so [gə'nauzo:]

adv. 同样地，相同地，完全一样

## abhängig

'ab·hän·gig [ˈaphɛŋɪç]

adj. 依赖的，与……有关的

## Behörde

Be·hör·de [bə'hø:ɐdɛ]

f. 行政机关，官方，当局

## Auftrag

Auf·trag ['auftra:k]

m. 订单，任务，订货；委托

## wirkt

w'ir·ken ['virkn]

vt. vi. 起作用，生效，产生影响；工作，活动，从事；有疗效；创造，做出；编织，编结 (变位：直陈式 现在时 wirkt)

## hängen

H'än·gen ['hɛŋən]

vt. vi. 吊，悬挂；依赖，取决于；依恋，眷恋；挂上，悬挂，悬挂；绞死，吊死；悬挂于

## bleibt

blei·ben ['blaibn]

vi. 逗留，停留；持续，保持，坚持，仍然；剩余，余下；死亡 (变位：直陈式 现在时 bleibt)

## Zweiten

zweit [tsvait]

adj. 第二的；两个（人）的

## Unternehmen

Un·ter·neh·men [unte'ne:mən]

n. 企业；计划；行动

## Büro

Bü·ro [by'ro:]

n. 办公室

## entsprechend

ent·spr'e·chend

präp. adj. 相应的，相关的，根据

## dachte

d'ach·te

思想

## erste

Ers·te, ['e:ɛstə(r)]

num. 第一的；第一



Dein Kaffee schmeckt mir nicht. Ich trinke lieber den im ***Büro***.

Ich mag deinen Kaffee nicht. Ich mag lieber den im Büro.

Das Erfolgsrezept, eine Röstung, durch die der Kaffee weniger bitter schmeckt.

Das Erfolgsrezept ist eine Art Röstung, die den Kaffee weniger bitter macht.

Zucker, Sahne und sehr große Portionen mit ***entsprechend*** viel Koffein.

Es gibt noch viel mehr Koffein in diesen Getränken.

Und als man ***dachte***, es könnte nicht noch mehr Koffein und Zucker in ein Getränk

passen, betreten Energydrinks die Bühne.

Wenn man denkt, es könnte nicht noch mehr Koffein und Zucker in ein Getränk

1987 kommt die ***erste*** Red-Bull-Dose auf den Markt. Zehn Jahre später gibt es

***unzählige*** Anbieter, die ***sich*** mit immer größeren Dosen und noch mehr Koffein

übertrumpfen.

1987 Jahr, erste Red Bull Dose auf den Markt. Zehn Jahre später gibt es

Teils gibt es 700-Milliliter-Dosen. Und ehe man ***sich*** versieht, ist es 2023 und Koffein ist

überall. Eine Hunderte Milliarden schwere Industrie.

Manchmal gibt es 700-Milliliter-Dosen. Und ehe man sich versieht, ist es 2023 und Koffein ist

Mittlerweile ***sind*** 100 Jahre ***vergangen*** seit Coca-Colas Gerichtsprozess.

In den letzten 100 Jahren ist Coca-Colas Gerichtsprozess

Und in der Zwischenzeit hat ***sich*** herausgestellt, dass die Wunderdroge vielleicht doch

ein paar Nebenwirkungen hat.

Zugleich haben Forscher herausgefunden, dass die Wunderdroge vielleicht doch

Kapitel 3: ***Versteckte*** Gefahren

Kapitel 3: Versteckte Gefahren

Eins vorweg, Koffein ist keine gefährliche Teufelsdroge. Es ruiniert keine Leben, ***zerstört***

keine Familien.

Zunächst, Koffein ist keine gefährliche Teufelsdroge. Es ruiniert keine Leben,

Es gibt ***zwar*** Fälle von Koffeinvergiftungen, Notaufnahmen und sogar Todesfällen, aber

die ***sind*** extrem ***selten***.

Koffeinvergiftungen, Notaufnahmen und sogar Todesfällen, aber

Laut Experten kann man als Erwachsener jeden Tag unbedenklich vier Tassen Kaffee oder

zwei Monster Energy trinken.

Laut Experten kann man als Erwachsener jeden Tag unbedenklich vier Tassen Kaffee oder

Als Jugendlicher ***ungefähr*** halb so viel oder sogar nur ein Viertel. Monster Energy ist

natürlich abseits davon, ***wegen*** des ganzen Zuckers turboungesund. ***Bitte*** trinkt nicht

täglich ein Liter Monster.

Jugendliche trinken etwa die Hälfte oder sogar nur ein Viertel. Monster Energy ist

natürlich abseits davon, wegen des ganzen Zuckers turboungesund.

Manche Menschen reagieren aber besonders sensibel auf Koffein. Sie können schon nach

einer Tasse Kaffee Herzzrasen oder Schweißausbrüche bekommen.

Manche Menschen reagieren aber besonders sensibel auf Koffein. Sie können schon nach

Das ist ***genetisch*** bedingt. Andere können auch nach einem ***doppelten*** Espresso zum

Nachschlafmittel scheinbar noch wie ein Baby schlafen.

Das ist genetisch bedingt. Andere können auch nach einem doppelten Espresso zum

Die richtigen Dosis ist individuell. Doch auch bei ***erst*** mal unbedenklichen Mengen

Koffein gibt es ***versteckte*** Gefahren.

Die richtige Dosis ist individuell. Doch auch bei erst mal unbedenklichen Mengen

In einer Untersuchung haben Forscher Versuchspersonen einen Softdrink mit neuer

Geschmacksrichtung gegeben.

**unzählige**

un·zäh·lig [unˈtseːliç, ˈun-]

adj. 数不清的, 无数的, 大量的

**vergangen**

ver·gān·gen [fɛəˈɡaŋən]

adj. 过去的, 以往的, 以前的

**Versteckte**

ver·stēckt [fɛəˈtɛkt]

adj. 暗藏的, 隐藏的, 潜伏的; 隐讳的, 旁敲侧击的; 偷偷的, 暗中的, 秘密的

**versteckte**

ver·stēckt [fɛəˈtɛkt]

adj. 暗藏的, 隐藏的, 潜伏的; 隐讳的, 旁敲侧击的; 偷偷的, 暗中的, 秘密的

**zerstört**

被销毁的

**selten**

sʰel·ten [ˈzɛltən]

adj. 稀少的, 罕见的, 难得的, 奇异的

**ungefähr**

ʊn·ge·fähr

adv. adj. 大概的, 大约的; 大概, 大约, 差不多

**Bitte**

Bīt·te [ˈbitə]

f. 请求

**genetisch**

ge·ne·tisch [geˈneːtɪʃ]

adj. 基因的; 遗传学的; 遗传的

**doppelten**

dʰop·pelt [ˈdɔpl̩t]

adj. 双的, 双重的, 加倍的, 双倍的; 两面三刀的, 不诚实的

**erst**

[ɛːʁst]

num. adv. 第一的, 首先的, 开头的, 最初的; 首先; 刚刚, 才; 正是, 更加

**wussten**

wʰis·sen [ˈvɪsn̩]

vi. vt. 知道, 了解, 知晓; 懂得, 明白, 善于; 记得 (变位: 直陈式 过去时 wussten)

**gering**

ge·rīng [gəˈrɪŋ]

adj. 微小的, 极少的, 微不足道的; 不费吹灰之力; 低下的, 低微的

**häufiger**

häu·fig [ˈhɔyʃɪç]

adj. 经常的, 频繁的, 时常的

**mag**

mag [ma:k]

喜欢它

**bevorzugt**

be·vor·zugt [bəˈfoːɐtsuːkt]

优先的, 得到优先权的, 受偏爱的

**Versuch**

Ver·such [fɛəˈzuːx]

m. 试验, 实验; 试图; 企图; 尝试

**erzeugt**

产生

在一项研究中，研究人员给测试对象提供了一种新口味的软饮料。

***Einmal*** mit Koffein, ***einmal*** ohne. Die Personen ***wussten*** nicht, welches welches war. Das mit Koffein war der klare Favorit.

一杯含有咖啡因，一杯不含咖啡因。受试者不知道哪杯是哪种。含咖啡因的显然最受欢迎。

***Obwohl*** der Koffeingehalt von Coca-Cola und Co. so ***gering*** ist, hat es einen spürbaren Effekt.

虽然可口可乐等饮料中的咖啡因含量很低，但能感受到它的效果。

Eine kleine Menge Koffein ***führt*** dazu, dass man ***sich*** gut fühlt. Es gibt dir einen kleinen Schub.

少量的咖啡因会让人感觉良好。它能让你振奋一些。

Und schon dieser kleine Boost ***führt*** dazu, dass wir ***häufiger*** zu den koffeinhaltigen Softdrinks greifen.

即使是这一点点的提神作用，也会让我们更频繁地去喝含咖啡因的软饮料。

Das ist übrigens Murray Carpenter, Journalist und Autor des spannenden Buches Caffeinated.

顺便说一句，这是墨瑞·卡本特，记者，也是引人入胜的《无所不在的咖啡因》一书的作者。

Unser Körper ***mag*** Koffein so gerne, dass er unbewusst fast alles ***bevorzugt***, wenn es Koffein zugesetzt hat.

我们的身体如此喜欢咖啡因，以至于它会不自觉地喜欢几乎任何添加了咖啡因的东西。

In einem ***Versuch*** haben Teilnehmer sogar koffeinhaltigen Joghurt gefeiert. Koffein kann eindeutig körperlich ***abhängig*** machen.

在一项实验中，参与者甚至大吃含咖啡因的酸奶。咖啡因显然会让身体上瘾。

Das sagt Dr. Roland Griffiths, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet dazu.
这方面的主要研究者之一，罗兰·格里菲斯博士如是说：

Die Droge, von der mehr Menschen ***abhängig sind***, ist Koffein.
让更多人上瘾的药物是咖啡因。

Es ist die weltweit meistverbreitete, stimmungsverändernde Droge.
它是世界上使用最广泛的改变情绪的药物。

Und es hat ***sich*** herausgestellt, dass es eine psychische und körperliche Abhängigkeit ***erzeugt***.
研究发现，咖啡因会引发心理和生理依赖。

Diese ***leichte*** Abhängigkeit ***entstehe*** laut Griffiths schon bei ***geringen*** täglichen Dosen, einer kleinen Tasse Kaffee. Und das lohnt ***sich*** für die Industrie.
根据格里菲斯的说法，即使每天只喝一小杯咖啡，也会产生轻微的依赖性。这也为该行业带来了利润。

Acht der zehn beliebtesten Softdrinks in Deutschland und den USA haben Koffein zugesetzt.
在德国和美国最受欢迎的十种软饮料中，有八种都添加了咖啡因。

Der ***Stoff*** verleitet so unbewusst zu höherem Zuckerkonsum. Und Zucker selbst ist ziemlich ungesund.
这种物质会不自觉地诱使人们摄入更多的糖分。而糖本身是相当不健康的。

Coca-Cola behauptet, sie bräuchten Koffein für den ***Geschmack*** ihrer Coke.
可口可乐公司声称，他们需要咖啡因来保持可乐的口味。

Tatsächlich können Bitterstoffe den ***Geschmack*** abrunden.
苦味物质确实可以使口感更佳。

***Allerdings*** könnte Coca-Cola auch jede andere bitterschmeckende Substanz benutzen.
然而，可口可乐公司也可以使用任何其他苦味物质。

Vielleicht eine, die nicht schon in kleinen Mengen so ein bisschen ***abhängig*** macht.

**leichte**

Leich·te,  
光

**entstehe**

Ent·ste·hen [ɛntˈʃtɛ:ən]

vi. 产生，形成，出现，存在；引起，造成  
(变位：直陈式 现在时 entstehe)

**geringen**

ge·ring [gəˈrɪŋ]

adj. 微小的，极少的，微不足道的；不费吹灰之力的；低下的，低微的

**Geschmack**

Ge·schm·ack [gəˈʃmak]

m. 味觉；爱好，兴趣； 风格；潮流； 味道，滋味

**allerdings**

ˈal·ler·d'ings [ˈalɐˈdɪŋs]

Adv. 当然；但是；固然

**ergeben**

er·ge·ben [ɛɐ̯ˈɡeːbn]

adj. refl. vt. 产生，得出，引出；投降，认输；沉迷于，醉心于； 产生，提供，带来；忠诚的，顺从的

**Wissens**

wis·sen [ˈvisn]

vi. vt. 知道，了解，知晓；懂得，明白，善于； 记得

**hält**

h'al·ten [ˈhaltn]

refl. vi. vt. 抓住，拿住，握住；维持，保持；作，做，举行；遵守，信守；认为，看做 (变位：直陈式 现在时 hält)

**denn**

d'enn [dɛn]

adv. konj. 到底，究竟；除非； （表示程度更大）较之，比先前更； 因为

**wissen**

wis·sen [ˈvisn]

vi. vt. 知道，了解，知晓；懂得，明白，善于； 记得

**meisten**

meist [maɪst]

adv. adj. 最多的，大多数的，大部分的

**konsumieren**

kon·su·mie·ren [kɔnzʊˈmi:rən]

vt. 消费

**fünfte**

fünf·te, [ˈfʏnfʔə]

第五

**vertragen**

ver·tra·gen

refl. vt. 顶得住，经得起；忍受，忍耐；胜任； 相处融洽，相处得好； 相配，相符

**Erwachsene**

Er·wach·se·ne, [ɛɐ̯ˈvaksənə]

m.f. 成年人；成人

**deutlich**

deut·lich [ˈdɔytliç]

adj. 明白的，明确的，一目了然的，清楚的

**wurden**

wer·den [ˈveːɐdn]

vi. 成为，变为，变成为 (变位：直陈式 过去时 wurden)

也许是一种不会像咖啡因那样，即使少量摄入也会令人轻度上瘾的物质。

Wissenschaftliche Blindverkostungen haben außerdem ***ergeben***, dass die allermeisten Menschen Koffein in Coca-Cola nicht erschmecken können.

科学盲试也表明，绝大多数人都尝不出可口可乐中的咖啡因。

Wider besseren ***Wissens hält*** der Konzern an dem Geschmacksargument fest.

但该公司在明知如此的情况下，仍然坚持“保持口味”的说法。

Ich denke, wenn Coca-Cola das sagt, muss ich sagen, dass es verlogen ist, ***denn*** die Wissenschaftler von Coca-Cola ***wissen*** alles, was wir über Koffein ***wissen***.

我认为，当可口可乐公司这么说的时候，我必须说这是一个谎言，因为可口可乐公司的科学家们知道我们所知道的关于咖啡因的一切。

Energydrinks haben ***genauso*** viel Zucker wie eine Coke, dafür aber dreimal so viel Koffein.

能量饮料中的糖分和可乐一样多，但咖啡因却是可乐的三倍。

Für die ***meisten*** Erwachsenen ist das, wenn sie's nicht übertreiben, kein Problem.

对于大多数成年人来说，如果不过量，就不是问题。

In Europa ***konsumieren*** ***allerdings*** zwei von drei Jugendlichen und sogar jedes ***fünfte*** Kind Energydrinks.

但在欧洲，每三名青少年中就有两名，甚至每五名儿童中就有一名饮用能量饮料。

Minderjährige ***vertragen*** Koffein viel schlechter als ***Erwachsene*** und ***sind deutlich*** empfindlicher.

未成年人对咖啡因的耐受性比成年人差得多，也敏感得多。

Studien zeigen, dass zu viele Energydrinks für Jugendliche und Kinder wirklich schädliche Nebenwirkungen haben können.

研究表明，过多饮用能量饮料会对青少年和儿童产生真正有害的副作用。

Dann ***wurden*** bei diesen jungen, gesunden Erwachsenen adverse Effekte ***beobachtet***.

在这些年轻、健康的成年人身上也观察到了不良反应。

So wie Herzrasen, Angstzustände, Nervosität. Und auch Veränderungen im EKG.

比如心悸、焦虑、紧张。心电图也会发生变化。

Es gibt viele Hinweise, dass langfristiger Energiekonsum bei Kindern und Jugendlichen zu Herz-Kreislauf-Problemen ***führen*** kann.

有大量证据表明，儿童和青少年长期摄入能量饮料会导致心血管问题。

Leider gibt es aber noch keine abgeschlossenen Studien dazu.

但遗憾的是，目前还没有这方面的结论性研究。

Verbraucherschützer und Kinderarztverbände ***fordern*** unter anderem deshalb strengere Regeln.

因此，消费者保护组织和儿科医生协会等呼吁制定更严格的规定。

Dazu gehören zum Beispiel Werbeverbote von Energydrinks an Jugendliche und besonders Kinder.

这些规定包括比如禁止向年轻人，尤其是儿童广告宣传能量饮料。

Diese Gefahren von koffeinhaltigen Getränken ***wurden*** lange nicht ***ernst*** genommen.

含咖啡因饮料的危险性在很长一段时间内都没有得到重视。

Auch dank der jährlich millionenschweren Lobbyarbeit von Softdrink und Energydrink-Konzern.

这还要归功于软饮料和能量饮料集团每年斥资百万美元的宣发工作。

Eine der wichtigsten Lobbygruppen ist die American Beverage Association, die 1919 gegründet ***wurde***.

最重要的宣传团体之一是成立于1919年的美国饮料协会。

## beobachtet

观察

## führen

füh·ren [ˈfy:rən]

vi. refl. vt. 率领，领导；经营，掌管；带领，引导；操纵，驾驶；持有，携带；进行；领先；通向；导致；表现，举止

## fordern

for·dern [ˈfɔ:rdən]

vt. 要求，需要，索要，索取；传唤；造成人员伤亡

## ernst

`ernst [ɛrnst]

adj. 严肃的，庄重的，稳重的，认真的

## stecken

st'ē·cken [ˈʃtɛkn]

Vi. 插在; 在, 存在; Vt. 插, 塞

## beigetragen

bei·tra·gen

vt. vi. 有贡献，为……作出贡献；有助于，有裨益 (变位：过去分词 beigetragen)

## werden

wer·den [ˈve:ɐdn]

vi. 成为，变为，成为

## hinterfragen

hin·ter·fra·gen

vt. 问个为什么

## teilweise

teil·wei·se [ˈtailvaizə]

adj. 部分地，局部地

## ausruhen

ru·hen

refl. vt. 使休息； 休息

## konsumierten

kon·su·mie·ren [kɔnzuˈmi:rən]

vt. 消费 (变位：直陈式 过去时 konsumierten)

## abgebaut

开采

## auszugleichen

## Teufelskreis

Teu·fels·kreis

m. 恶性循环

## gelangen

ge·lan·gen [gəˈlaŋən]

vi. 到达，抵达，达到；获得，得到

## deutliche

deut·lich [ˈdɔytlɪç]

adj. 明白的，明确的，一目了然的，清楚的

## auftreten

auf·tre·ten

Vi. 态度，举止；出现；登台；挪步

## nutzen

n`ut·zen [ˈnʊtsn]

vi. vt. 利用，使用； 有利于，有益于

## potenziell

po·ten·zi·`ell

Adj. 潜在的，可能的

Dahinter **stecken** Coca-Cola, Pepsi, Dr. Pepper und viele weitere.

可口可乐、百事可乐、胡椒博士和许多其他公司都是该协会的幕后支持者。

Sie finanzieren Wissenschaftler, die ihre Sicht auf Koffein und Zucker bestätigen.

它们资助科学家，以证明它们对咖啡因和糖的说辞是正确的。

Die Gruppierung argumentiert zum Beispiel gegen eine härtere Regulierung von Energydrinks in Bezug auf Kinder und Jugendliche.

例如，该集团反对针对儿童和青少年对能量饮料实施更严格的监管。

Lobbyarbeit, eine **leichte** Abhängigkeit und vor allem die wachmachende, leistungssteigernde Wirkung.

他们宣传，饮料导致上瘾的程度很轻，而且主要是能有提神和提升表现的效果。

All das hat zum Siegeszug von Koffein **beigetragen**. Warum sollte man ein Wundermittel, mit dem man auf Knopfdruck produktiv **werden** kann, **hinterfragen**?

所有这些都促使咖啡因大行其道。为什么要质疑这种只需按一下按钮就能提高工作效率的神奇药物呢？

Koffein ist perfekt für unsere hyperschnelle, leistungsbetonte Zeit.

咖啡因非常适合我们这个超高速、被成绩所驱动的时代。

Es ist aber auch eine Zeit, in der das Abschalten für viele immer schwieriger **wird**.

但这也是一个对许多人来说越来越难以“关机”的时代。

Man vergisst es **zwar** schnell, aber körperliche und geistige Erholung **sind** extrem wichtig für unser Wohlbefinden.

身心休息对我们的健康极为重要，尽管我们很容易忘记这点。

Und Koffein kämpft **teilweise** aktiv dagegen an. Koffein blockiert die Aufnahme des Botenstoffs Adenosin. Adenosin sagt uns, dass wir müde **sind**.

而咖啡因在某种程度上却在积极对抗这一点。咖啡因会阻碍神经递质腺苷的吸收。腺苷会告诉我们，我们累了。

Auf Koffein kommt diese Nachricht nicht an. Der Körper will **sich** eigentlich **ausruhen**, wir fühlen uns aber wach. Und das ziemlich lange.

由于咖啡因，这一信息则无法传达。身体实际上想要休息，但我们却感觉清醒。而且会持续很长时间。

Etwa fünf Stunden nach einer Tasse Kaffee hat unser Körper **erst** die Hälfte des **konsumierten** Koffeins **abgebaut**.

喝完一杯咖啡大约五个小时后，我们的身体只分解了一半的咖啡因。

Und nach zwölf Stunden ist immer noch ein Viertel der Dosis in unserem System.

而12小时后，四分之一的咖啡因仍在我们的体内。

Wenn du dir um 14 Uhr einen großen Latte reinbällerst, hast du um zwei Uhr nachts noch das Äquivalent einer halben Dose Red Bull intus.

如果你在下午2点吨吨喝了一大杯拿铁咖啡，那么到凌晨2点，你体内的咖啡因含量仍相当于半罐红牛。

Koffein **führt** dazu, dass du später einschläfst und auch früher aufwachst. Und es zerpflückt deinen Tiefschlaf. Die Schlafphase, die am wichtigsten und erholsamsten ist. Coffeeine会让你睡得更晚，醒得更早。它还会破坏你的深度睡眠。深层睡眠是最重要、最能恢复精力的睡眠阶段。

Morgens wachen wir dann müde auf, **obwohl** wir solide sieben bis acht Stunden geschlafen haben.

早上醒来，尽管我们已经睡了七八个小时，但还是会感到疲倦。

Und was hilft gegen die morgendliche Müdigkeit? Ah, shit. Here we go again.

那么，怎样才能消除早晨的疲倦呢？啊，该死。又来了。

Viele trinken Kaffee am Morgen, um ihr kaffeebedingtes Schlafdefizit **auszugleichen**.

许多人早上喝咖啡，以弥补咖啡导致的睡眠不足。

Kaffee ist oft die Lösung für das Problem, das er selbst geschaffen hat. Man kann in eine Art **Teufelskreis gelangen** mit Koffein.

咖啡往往是解决它自己造成的问题的办法。咖啡因会让你陷入一种恶性循环。

krasse

kr'ass [kras]

adj. 明显的；棒的，好的！

bist

Sein [zain]

pron. vi. 他的，它的；是 (变位：直陈式现在时 bist)

gehören zu



扫码APP内查看  
每日德语听力



Ein temporärer Kaffeeentzug fällt den **meisten** Menschen **zwar leicht**, aber es gibt dennoch **deutliche** Entzugserscheinungen.

对大多数人来说，暂时戒断咖啡很容易，但仍会出现明显的戒断症状。

Unter anderem Kopfschmerzen, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

这些症状包括头痛、疲劳、情绪波动和注意力难以集中。

Sie können **bereits** nach zwölf Stunden **auftreten** und dauern fünf bis sieben Tage an. Diese Symptome können nach 12 Stunden auftreten, und dauern 5 bis 7 Tage.

Vor ein paar Jahren **wurde** Koffeinentzug sogar als psychisches Krankheitsbild in das Diagnostische Handbuch US-amerikanischer Psychiater aufgenommen.

几年前，咖啡因戒断甚至被作为一种精神疾病列入《美国精神病学医师诊断手册》。

Mehrere Studien deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mit hohem Koffeinkonsum langfristig anfälliger für Müdigkeit **sind**.

一些研究还表明，长期大量摄入咖啡因的人更容易疲劳。

Für den gleichen Effekt müssen sie immer mehr Koffein **konsumieren**.

为了达到同样的效果，他们需要摄入越来越多的咖啡因。

Für einen gesunden Schlaf empfehlen Experten ...

为了获得健康的睡眠，专家建议：

Das letzte Mal Koffein sechs oder sieben Stunden vor der Schlafenszeit zu **sich** zu nehmen, scheint eine sehr gute Angewohnheit zu **sein**.

在睡前六七个小时最后一次摄入咖啡因似乎是一个非常好的习惯。

Koffein begann als ein Versprechen. Eine Gesellschaft der Besoffenen **wurde** zu einer Gesellschaft der wachen, klar denkenden, produktiven Kaffeetrinker transformiert.

咖啡因始于一个承诺：通过喝咖啡，一个酗酒的社会变成了一个头脑清醒、思维清晰、工作效率高的社会。

Internationale Großkonzerne **nutzen** die **abhängig** machende Wirkung, um trinkbaren Zucker noch attraktiver zu machen.

大型跨国公司利用咖啡因的成瘾效应，使可饮用的糖更具吸引力。

Sie verschleiern, spielen herunter und betreiben Lobbying.

他们混淆视听，轻描淡写，并进行宣传。

Dazu nehmen sie auch in Kauf, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen **potenziell** zu schädigen.

为此，他们还冒着可能伤害儿童和青少年健康的风险。

Heute ist Koffein die Droge unserer Zeit. Ohne **krasse** Nebenwirkungen.

如今，咖啡因已成为我们这个时代的毒品。没有明显的副作用。

Doch der subtile Beigeschmack von Koffein ist immer, du musst dich nicht **ausruhen**, wenn du müde **bist**. Trink doch einfach einen Kaffee.

但咖啡因那微妙的怪味总是存在，你累了也不用休息。喝杯咖啡就行。

Dabei ist es extrem wichtig, ab und zu mal auf die eigene Müdigkeit zu hören und abzuschalten.

因此，时不时倾听自己的疲惫并关机是极其重要的。

Cheers.

干杯。

---