

Morgendlicher Kaffee: Der geheime Schutz für Ihr Herz!

Eine neue Studie zeigt, dass morgendlicher Kaffeegenuss das Sterberisiko senken kann. Kaffeetrinker haben weniger Herz-Kreislauf-Risiken.

Tulane University, USA - Eine neue Studie hat herausgefunden, dass der Genuss von Kaffee am Morgen signifikante gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Die Untersuchung, die von Wissenschaftlern der Tulane University in den USA durchgeführt wurde, wies auf ein um 31 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Todesfälle bei morgendlichen Kaffeetrinkern hin, im Vergleich zu Menschen, die keinen Kaffee konsumieren. Darüber hinaus zeigte die Studie, dass diese Gruppe ein um 16 Prozent geringeres Risiko für die Gesamtsterblichkeit aufweist. Diese Erkenntnisse stammen aus einer Analyse von über 40.000 Erwachsenen, die im Rahmen der „National Health and Nutrition Examination Survey“ von 1999 bis 2018 untersucht wurden, wie **NOEN.at** berichtet.

Besonders auffällig ist, dass bei den Teilnehmern, die tagsüber Kaffee tranken, keine vergleichbaren gesundheitlichen Vorteile festgestellt wurden. Dies legt nahe, dass der Zeitpunkt des Kaffeekonsums entscheidend für die positiven Effekte auf die Gesundheit sein könnte. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung von morgendlichem Kaffee für die Herzgesundheit und die allgemeine Lebenserwartung. Forscher heben hervor, dass auch regelmäßige Kaffee-Trinker, die nicht ausschließlich am Morgen konsumieren, von diesen Vorteilen möglicherweise nicht profitieren, wie **NÖN.at** feststellt.

Details	
Ort	Tulane University, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• m.noen.at• www.noen.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at