

## **Morgens Kaffee trinken: So schützt er das Herz vor Gefahren!**

Eine neue Studie zeigt, dass morgendlicher Kaffeekonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

**Vienna, Österreich** - Eine neue Studie belegt, dass der morgendliche Kaffee nicht nur ein beliebtes Ritual, sondern auch ein wertvoller Beitrag zur Gesundheit ist! Forscher der Tulane University analysierten die Daten von über 40.000 Erwachsenen, die zwischen 1999 und 2018 an der „National Health and Nutrition Examination Survey“ teilnahmen. Die Ergebnisse sind beeindruckend: Menschen, die morgens Kaffee genießen, haben ein um 31 Prozent geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, und ein um 16 Prozent niedrigeres Risiko für die Gesamtsterblichkeit. Dieser positive Effekt tritt vor allem bei einem Konsum von zwei bis drei Tassen Kaffee am Morgen auf, wie die Analyse im „European Health Journal“ verdeutlicht. Allerdings wurde bei jenen, die den ganzen Tag über Kaffee trinken, kein ähnlicher Nutzen festgestellt, was auf eine Störung des natürlichen Biorhythmus hinweist, so die Vermutung der Wissenschaftler.

### **Morgendlicher Genuss hat seine Vorteile**

Laut den Forschern ist der Schlüssel zum Erfolg, den Kaffee am Morgen zu konsumieren. Thomas Lüscher von der Universität Zürich erklärt, dass das Trinken von Kaffee am Nachmittag oder Abend die innere biologische Uhr stören könnte, was möglicherweise die positiven Effekte auf das Sterberisiko zunichte macht. „Trinken Sie Ihren Kaffee, aber tun Sie es morgens!“ Diese Empfehlung ist das Resultat umfangreicher

Forschungsarbeiten, die die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Kaffees, wie die Reduzierung des Risikos für Depressionen und neurodegenerative Erkrankungen, bereits gezeigt haben.

Obwohl die Studie viele Hinweise darauf gibt, dass morgendlicher Kaffee einen schützenden Effekt hat, betonen die Forscher, dass weitere Studien erforderlich sind, um diese Assoziationen in anderen Bevölkerungsgruppen zu validieren. Dennoch bleibt die Botschaft klar: Wer seine Tasse Kaffee am Morgen genießt, tut sich und seinem Herzen sicherlich etwas Gutes, wie **Keystone-SDA** und **Vienna.at** übereinstimmend berichten.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ort</b>	Vienna, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.vienna.at">www.vienna.at</a></li><li>• <a href="http://www.swissinfo.ch">www.swissinfo.ch</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**