

Kaffeegenuss am Morgen: So senken Sie Ihr Herzrisiko drastisch!

Eine neue Studie zeigt, dass morgendlicher Kaffeekonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Nutzen Sie diesen gesunden Rhythmus!

New Orleans, USA - Für alle Kaffeeliebhaber gibt es aufregende Neuigkeiten! Laut einer aktuellen Studie, die mehr als 40.000 amerikanische Erwachsene untersuchte, könnte die Tageszeit, zu der wir unseren geliebten Kaffee trinken, entscheidend für unsere Gesundheit sein. Besonders der Kaffeegenuss am Morgen zeigt vielversprechende Vorteile: Morgendliche Kaffeetrinker haben ein um 31 % geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, als Nichttrinker oder diejenigen, die über den Tag verteilt Kaffee konsumieren, wie **Heute.at** berichtete. Die Forscher entdeckten, dass die Verteilung des Kaffeekonsums über den Tag hinweg keinen signifikanten Unterschied macht. Untersucht wurden Kaffeetrinker, die hauptsächlich zwischen 4 Uhr morgens und Mittag konsumierten, sowie solche, die über den ganzen Tag verteilt tranken.

Studienergebnisse und weitere Erkenntnisse

Die faszinierenden Ergebnisse wurden im European Heart Journal veröffentlicht und zeigen, dass der Konsum von zwei bis drei Tassen Kaffee am Morgen mit einem um 29 % geringeren Risiko für die Gesamtmortalität assoziiert ist. Auch starke Kaffeetrinker, die mehr als drei Tassen pro Tag genießen, profitieren mit einem um 21 % reduzierten Risiko. Laut Dr. Lu Qi,

dem leitenden Studienautor, könnte der Grund für die vorteilhaften Effekte des morgendlichen Kaffeekonsums in der Beeinflussung unseres biologischen Rhythmus und der Melatoninproduktion zu finden sein, da starker Kaffeekonsum am Abend stören kann, wie **Apotheken Umschau** berichtet.

Die Studie zeigt, dass Kaffeetrinker, die am Morgen ihren Kaffee genießen, nicht nur gesünder sind, sondern ihr Sterberisiko signifikant gesenkt wird. Natürliche Entzündungsmarker im Körper erreichen am Morgen ihren Höhepunkt, sodass der Genuss von Kaffee genau zum richtigen Zeitpunkt erfolgen könnte, um dessen entzündungshemmende Eigenschaften optimal zu nutzen. Während die Forschung vielversprechend erscheint, bleibt zu klären, inwiefern andere Faktoren im Lebensstil zu diesen Erkenntnissen beitragen können. Für alle, die auf Nummer sicher gehen wollen, gilt: Genießen Sie Ihre Tasse Kaffee am besten am Morgen, um sowohl den Koffeinschub als auch die gesundheitlichen Vorteile optimal auszuschöpfen!

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	New Orleans, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at