

Kaffee hilft Vielsitzern: Weniger Risiko für Herzkrankheiten

Regelmäßiger Kaffeeconsum kann Vielsitzern helfen, ihre Gesundheit zu verbessern und die Lebensdauer zu erhöhen.

Der Alltagsstress und die gefühlte Zeitknappheit führen viele Menschen dazu, mehr Zeit im Sitzen zu verbringen. Die Folgen: gesundheitliche Probleme wie Diabetes oder Herzkrankheiten. Jüngste Forschungen zeigen jedoch, dass eine einfache Gewohnheit, nämlich der Kaffeeconsum, einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Menschen haben kann, die viel sitzen.

Die problematische Sitzenzeit in Deutschland

Der DKB-Gesundheitsreport 2023 hat alarmierende Zahlen veröffentlicht: Der durchschnittliche Deutsche verbringt täglich rund 9,2 Stunden im Sitzen – ein Anstieg von 0,5 Stunden im Vergleich zu 2021. Diese zunehmende Sitzzeit macht das Risiko für zahlreiche Krankheiten deutlich größer, darunter Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies wirft Fragen auf, wie Menschen ihre Gesundheit trotz einer sitzenden Lebensweise aufrechterhalten können.

Die Rolle des Kaffees

Eine spannende Entdeckung ist die positive Wirkung von Kaffee auf die Gesundheit. Nach den Ergebnissen einer Studie der Soochow Universität in China haben Kaffeetrinker, die viel sitzen, ein geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben. Die

Forschung basierte auf Daten aus der nationalen Gesundheits- und Ernährungsumfrage NHANES, die in den USA durchgeführt wird. Dabei wurden die Lebensgewohnheiten von über 10.600 Menschen beleuchtet, um den Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum, Sitzverhalten und Sterberisiko zu überprüfen.

Die Gesundheitsvorteile von Kaffee

Die Gesundheitsvorteile von Kaffee sind vielfältig. Studien zeigen, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und sogar Depressionen senken kann. Besonders interessant ist, dass Asthma-Patienten nach dem Konsum von Kaffee eine kurzfristige Verbesserung der Lungenfunktion erfahren können. Doch was genau macht Kaffee so gesund? Wissenschaftler vermuten, dass spezielle Verbindungen im Kaffee, wie Caffestol und Kahweol, entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Kaffeekonsum und sitzende Lebensweise im Fokus der Forschung

In der Studie ergaben sich signifikante Unterschiede zwischen Kaffeetrinkern und Nicht-Kaffeetrinkern: Vielsitzer, die keinen Kaffee konsumierten, hatten ein 1,58 Mal höheres Risiko, früher zu sterben als die Kaffeetrinker mit vergleichbarem Sitzverhalten. Dies zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile des Kaffees sogar das erhöhte Risiko von langem Sitzen ausgleichen können.

Ein Umdenken in der Gesundheitsförderung?

Der Einfluss von Kaffee auf die Gesundheit könnte ein Umdenken in der Gesundheitsförderung erfordern. Angesichts der komplexen Substanzen im Kaffee und ihrer möglichen positiven Auswirkungen stellt sich die Frage, ob wir die gesundheitlichen Vorteile dieses beliebten Getränks besser

nutzen sollten. Weitere Forschungen sind nötig, um die genauen Mechanismen hinter diesen Effekten zu verstehen und gezielte Empfehlungen auszusprechen.

Es bleibt abzuwarten, ob auf die Ergebnisse der Studien in Bezug auf die Gesundheit von Kaffeetrinkern weitere Initiativen zur Förderung einer aktiveren Lebensweise folgen. Die Kombination von Kaffee und einem aktiven Lebensstil könnte ein Schlüssel zur Verbesserung der Gesundheit in einer zunehmend sitzenden Gesellschaft sein.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de