

Ressort: Gesundheit

## Studie: Kaffee macht Frühsport deutlich effektiver

São Paulo, 13.08.2013, 08:38 Uhr

**GDN** - Frühsport fällt deutlich leichter, wenn man vor dem Training eine Tasse Kaffee trinkt. Das berichtet das Magazin "Women's Health" unter Berufung auf eine brasilianische Studie. Die menschlichen Muskeln sind demzufolge morgens schwächer als am Nachmittag. Nehmen Sportler jedoch vor dem morgendlichen Training Koffein zu sich, tricksen sie die innere Uhr aus und sind genauso stark wie zu späterer Stunde. Das Koffein vergrößere den Energiespeicher der Muskeln und verzögere so deren Ermüdung, heißt es in der Untersuchung der Universität von São Paulo.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-19517/studie-kaffee-macht-fruehsport-deutlich-effektiver.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619