

Große US-Studie

Diese Sportarten verlängern das Leben am meisten

Jede Art von Bewegung hilft, das Leben zu verlängern, so eine neue Studie. Manche Sportarten bringen aber mehr als andere. Wir verraten, welche das sind.

Dass Sport und Bewegung den Menschen fit halten und die Gesundheit fördern, ist keine neue Erkenntnis. Ein Forschungsteam in den USA wollte den Zusammenhang aber genauer klären und befragte zwischen 2004 und 2005 mehr als 272.000 Erwachsene nach ihren Freizeitaktivitäten.

Aus den seither aufgetretenen Todesfällen unter den Probanden haben die Forscher jetzt eine Rangliste der Sportarten erstellt, die das Leben am effektivsten verlängern.

Schlägersportarten scheinen besonders gesund zu sein

Ganz oben stehen demnach Schlägersportarten wie Tennis. Diese senken das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 16 Prozent und für einen Herzinfarkt sogar um 27 Prozent. Regelmäßiges Joggen senkt das Risiko eines vorzeitigen Todes um immerhin 15 Prozent, gefolgt von Walking, Aerobic, Golf, Schwimmen und Radfahren.

Die Forscher betonen, dass jede Form von sportlicher Betätigung das Risiko eines vorzeitigen Todes um 13 Prozent senken kann. Wichtig sei, jede Woche mindestens 2,5 Stunden Sport zu treiben.

Mindestens 7,5 Stunden Bewegung pro Woche

Den größten Effekt haben der Studie zufolge Menschen, die sich zwischen 7,5 und 15 Stunden pro Woche bewegen: Sie können das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 31 Prozent senken.

Die 272.550 Teilnehmer der Studien waren zwischen 59 und 82 Jahre alt, 157.415 waren Männer (58 Prozent). Zwölf Jahre nach der Befragung waren 43 Prozent der Studienteilnehmer gestorben, 38.800 von ihnen an Herz-Kreislaufkrankungen.

Verwendete Quellen

- jamanetwork.com: **Association of Leisure Time Physical Activity Types and Risks of All-Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality Among Older Adults** (englisch; Stand;: 25. August 2022)

https://www.t-online.de/gesundheit/aktuelles/id_100043790/studie-diese-sportarten-verlaengern-das-leben-am-meisten.html