

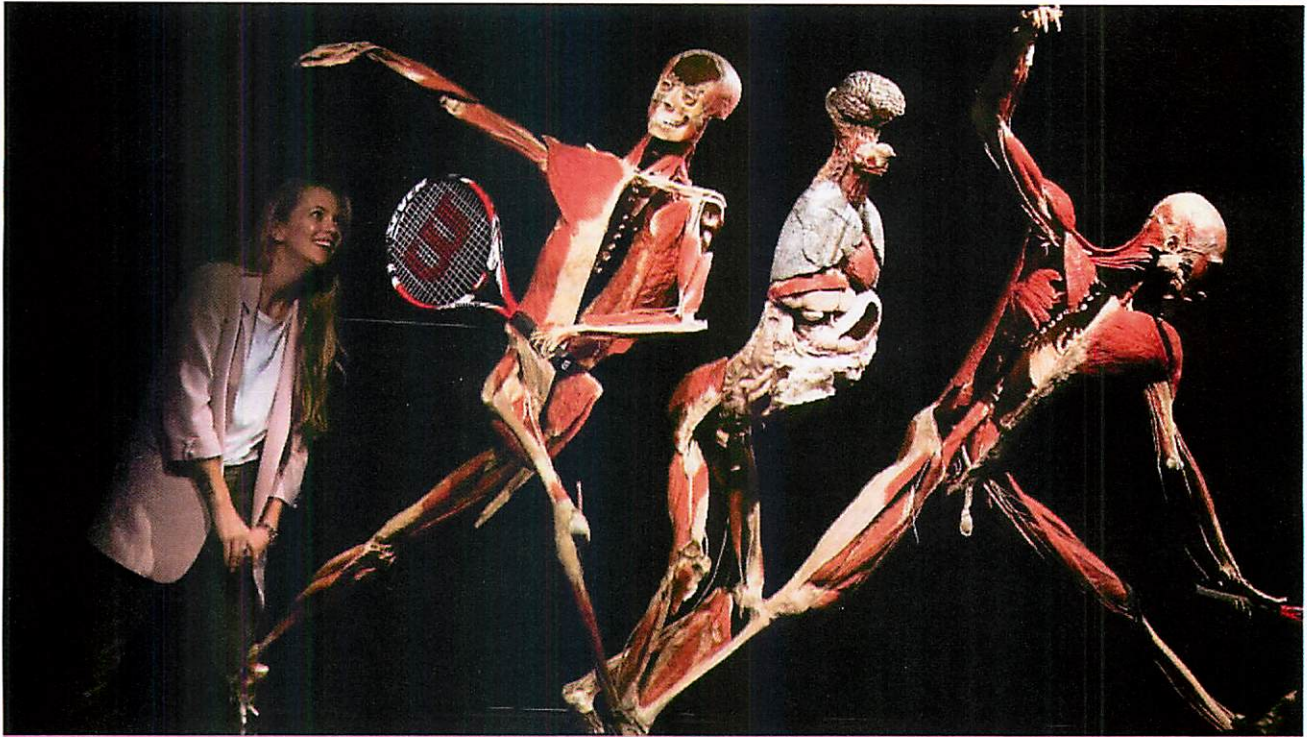
KMPKT BESSER ALS JOGGEN

Diese Sportarten verlängern dein Leben am meisten

Stand: 09:16 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten

Von Britta Sieling

Nr. 1. TENNIS!



Quelle: AFP/DANIEL LEAL-OLIVAS

Wer Sport treibt, lebt länger. So weit, so bekannt. Doch Sport ist nicht gleich Sport. Und Joggen ist zwar eine gute, aber nicht die beste Wahl, wenn du steinalt werden willst. Laut neuen Forschungen solltest du dafür auf ganz bestimmte Sportarten setzen.

Wenn wir uns regelmäßig bewegen, fühlen wir uns nicht nur körperlich fit und generell ausgeglichener. Auch die Lebensdauer

([//kmpkt/article161771382/Vegetarier-leben-nicht-laenger-sie-sterben-nur-gesuender.html](http://kmpkt/article161771382/Vegetarier-leben-nicht-laenger-sie-sterben-nur-gesuender.html)) kann sich verlängern. Sport

([//kmpkt/article172953510/Fitness-Laecheln-kann-dir-helfen-deine-Ausdauer-beim-Sport-zu-steigern.html](http://kmpkt/article172953510/Fitness-Laecheln-kann-dir-helfen-deine-Ausdauer-beim-Sport-zu-steigern.html)) stärkt nämlich unser Immunsystem, senkt den Bluthochdruck, hält den Körper ganz allgemein in Bewegung.

Aber was ist denn eigentlich am besten?

Sportwissenschaftler sind der Frage nun nachgegangen, ob gewisse Aktivitäten effektiver als andere sind, wenn es darum geht, die Lebenserwartung zu steigern.

Bisher galt Joggen ([/kmpkt/article163428259/Darum-ist-Joggen-doch-nicht-so-geeignet-um-fit-zu-werden.html](https://www.welt.de/kmpkt/article163428259/Darum-ist-Joggen-doch-nicht-so-geeignet-um-fit-zu-werden.html)) als prädestinierte Sportart, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. So kam ein internationales Forscherteam in der „Kopenhagen City Heart“-Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21846575>) zu der Erkenntnis, dass moderates Laufen dazu beitragen kann, zusätzliche Lebensjahre zu gewinnen.

Die gute Nachricht: Es stellte sich als Irrtum heraus, dass nur die Menschen, die regelmäßig laufen, gute Chancen auf ein langes Leben haben. Denn bereits vor einem Jahr zeigte eine weitere Studie, in der 80.000 britische Männer und Frauen auf ihre Gesundheit und die ausübenden Sportarten untersucht wurden, andere Ergebnisse (<https://bjsm.bmj.com/content/51/10/812>).

Es zeigte sich, dass Probanden, die regelmäßig Schlägersportarten wie Tennis oder Badminton spielten, die Jogger überlebten.

Dieses Resultat überraschte besonders die internationale Wissenschaftsgruppe, die sich zuvor mit dem Zusammenhang zwischen Joggen und der Lebensdauer beschäftigt hatte. Sie weiteten ihre Untersuchungen aus, um konkret die Effizienz der einzelnen Sportarten zu prüfen. Da sie bereits die Informationen von über 8000 dänischen Männern und Frauen durch die Joggingstudie hatten, griffen sie auf diese Datenbank ([https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(18\)30538-X/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(18)30538-X/fulltext)) zurück.

Die Probanden hatten in einem Zeitraum von 25 Jahren an mehreren Gesundheitschecks teilgenommen und angegeben, welche Sportarten sie

regelmäßig ausübten. Die Wissenschaftler untersuchten die sportliche Aktivität und die Lebensspanne der Studienteilnehmer.

Bei ihrer Auswertung versuchten sie, zusätzlich den Bildungsstand, den sozioökonomischen Status und das Alter der Probanden miteinzubeziehen.

Wenig überraschend ist, dass die Dänen, die fast nie trainierten, im Vergleich zu aktiven Studienprobanden früher starben. Bei der Auswertung der Sportarten staunten die Wissenschaftler jedoch nicht schlecht.

Die Lebensdauer der Menschen, die folgende Sportarten ausübten, verlängerte sich nämlich im Schnitt beim:

Joggen um 3,2 Jahre,

Radfahren um 3,7 Jahre,

Fußballspielen um 5 Jahre,

Badminton um 6,2 Jahre,

Tennis um 9,7 Jahre.

Die Probanden, die regelmäßig eine Schlägersportart durchführten, lagen also deutlich vorne. Die Wissenschaftler machen verschiedene Faktoren dafür verantwortlich.

Natürlich sind zum einen das Einkommen und der Lebensstil entscheidend. Bestimmte Sportarten üben in vielen Fällen nur gewisse Schichten aus. Wer über ein höheres Einkommen verfügt, ernährt sich meistens auch besser und lebt gesünder.

Ein weiterer Faktor spielt allerdings auch die Sportart an sich. Die kurzen, sich wiederholenden Intervalle im Tennis, die mit einer hohen Intensität verbunden sind, können

besonders förderlich für den Körper sein, wie die Wissenschaftler mutmaßen.

Was alle Sportarten ([/kmpkt/article174743338/Sport-So-wirkt-sich-Musikhoeren-auf-deine-Leistung-aus.html](http://kmpkt/article174743338/Sport-So-wirkt-sich-Musikhoeren-auf-deine-Leistung-aus.html)) ganz oben auf der Liste ebenso gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass sie nur in einer Gruppe gespielt werden können. Die Frage, welche Rolle soziale Interaktionen in Bezug auf Bewegung spielen, ist für Sportwissenschaftler ein wichtiger Faktor.

Falls du nicht unbedingt mit Tennis anfangen möchtest, ist also die Überlegung wert, sich trotz Einzelsports wie Joggen oder Fahrradfahren einen Sportpartner zu suchen. So können positive Effekte verstärkt werden. Und sind wir mal ehrlich: Sich zu zweit zu motivieren bringt sowieso viel mehr Spaß.

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

© Axel Springer SE

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/182198290>