

Länger leben durch Sport: Laut Studie fördern diese Sportarten ein langes Leben

Yoga, Krafttraining oder Joggen – welche Sportarten wirken sich positiv auf die Lebensdauer aus?

Sportwissenschaftler wollen die Antwort darauf gefunden haben. Mit eher überraschendem Ergebnis.

Von GQ.de 4. Januar 2023



Länger leben durch Sport: Dann sollten Sie diese Sportarten ausprobieren – sagt eine Studie.

Sie möchten mit einer neuen Sportart ins neue Jahr starten? Sport kann sich positiv auf die Lebensqualität auswirken – das ist bekannt. Und förderlich für die Gesundheit soll Sport ebenfalls sein. Aber welche Sportart ist die Beste?

Doch konkrete Fakten dazu waren bisher rar. Einer Studie zufolge können körperliche Aktivitäten tatsächlich auch das Leben verlängern. Und die Ergebnisse werden sogar noch konkreter: Sie sollen zeigen, dass dabei bestimmte Sportarten effektiver sind als andere und dementsprechend besonders günstig für die Lebensdauer sind.

Studie: Diese Sportarten verlängern das Leben

Die Wissenschaftler der “Copenhagen City Heart”-Studie, welche im “Mayo Clinic Proceedings”-Magazin veröffentlicht wurde, untersuchten die Lebensdauer von 8.500 gesunden erwachsenen Menschen. Die Daten verglichen sie mit den Sportarten, die die Probanden ausübten. Und kamen zu dem Ergebnis, dass **Tennis das absolute Wunderelixier für ein langes Leben sei** – und dieses um ganze 9,7 Jahre verlängern könne.

Tennis wird dicht gefolgt von Badminton (6,2 Jahre), Fußball (5 Jahre), Radfahren (3,7 Jahre) und Joggen (3,2 Jahre). Die Auswirkung dieser Sportarten auf die Lebensdauer eines Menschen erklären sich die Wissenschaftler mit verschiedenen Faktoren.

Länger leben durch Sport: Besonders Teamsport ist gesundheitsfördernd

Zum einen spiele die soziale Komponente eine große Rolle, wie die Wissenschaftler feststellten. Schaut man sich nämlich die Ergebnisse der

Studie an, sticht besonders Teamsport heraus. “Mit anderen Menschen zu spielen und zu interagieren hat wahrscheinlich einzigartige psychologische und physiologische Effekte”, erklärt es sich James O’Keefe, Co-Autor der Studie. So kann Teamsport laut “Fit For Fun” die Zufriedenheit steuern, da man hierbei emotional involviert ist und zugleich die sozialen Kontakte pflegt.

Mitentscheidend sei außerdem der Lebensstil und das Einkommen. Gewisse Schichten üben nicht nur bestimmte Sportarten aus, sondern können sich auch aufgrund ihres höheren Einkommens besser ernähren und gesünder leben. Ein weiterer Faktor für die steigende Lebensdauer sei der kindliche Spieltrieb, der zum Beispiel beim Badminton geweckt wird.

Wie viel Sport man treibt, ist entscheidend –
sagt die Wissenschaft

Und zu guter Letzt sei natürlich auch die Intensität einer Sportart
bedeutend.

Im Tennis wird der ganze Körper gefordert, Kraft und Ausdauer ist
gefragt, es finden viele sich wiederholende Intervalle statt. Die
Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine solche Technik besonders
förderlich für die Fitness und Gesundheit ist.