

# Aktiv sein verlängert das Leben

**Von wegen Sport ist Mord: Wer sich regelmäßig bewegt, lebt länger als Sportmuffel.**



Vor allem Frauen und ältere Menschen profitieren von regelmäßiger Bewegung. Sogar Alltagsaktivitäten senken das Sterberisiko. Foto: Shutterstock

Wien – Regelmäßige Bewegung kann das Sterberisiko deutlich senken. Das zeigt eine Untersuchung von Wissenschaftlern der Uni Wien, die weltweit 80 Studien mit insgesamt 1,3 Millionen Teilnehmern analysiert haben. Schon leichte bis mäßige körperliche Alltagsaktivitäten senken das Sterberisiko, intensives Ausdauertraining im Ausmaß von fünf Stunden wöchentlich kann dieses um bis zu 39 Prozent vermindern.

Günther Samitz vom Zentrum für Sportwissenschaften der Uni Wien hat in der Meta-Analyse weltweit verfügbare Einzelstudien zu dem Thema zusammengeführt. Samitz' Team konnte bestätigen, dass die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche wirklich einen positiven Effekt bei der Verhinderung chronischer Krankheiten und vorzeitigen Todes haben. Allerdings: Nur rund ein Drittel der erwachsenen Europäer erfüllen diese Mindestvorgaben. „Jede körperliche Aktivität ist also besser als keine und selbst banale

Alltagsaktivitäten bewirken einen Überlebensvorteil. Mehr und intensivere Bewegung bringt aber einen höheren Gesundheitsnutzen“, erklärte Samitz. Selbst nur leichte bis mäßig intensive Alltagsaktivitäten helfen: Steigert man die wöchentliche Bewegungs-dosis um eine Stunde, vermindert sich die Gesamtsterblichkeit um rund vier Prozent. Ein Plus von 2,5 Stunden reduziert das Sterberisiko um rund zehn Prozent.

Vor allem Frauen und ältere Personen würden stärker von mäßig intensiven Alltagsaktivitäten wie Haushalts- oder Gartenarbeit profitieren. Warum das so ist, wissen die Wissenschaftler noch nicht. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen könnte mit der Hormon- und Stoffwechselsituation der Frauen zusammenhängen.

Erhöht man das Ausmaß der mäßig angestregten Bewegung auf 300 Minuten wöchentlich, reduziere sich das Sterberisiko um 19 Prozent, durch ebenso langes, aber intensiveres Ausdauertraining sogar um rund 39 Prozent. Samitz empfiehlt aber trotzdem, sich schrittweise an mehr Bewegung heranzutasten. Gerade bei Neueinsteigern sei bei starker körperlicher Belastung das Risiko für Verletzungen höher. (APA)