

TENNISPIELER LEBEN LÄNGER

Einer neuen Studie zufolge haben Tennis-, Badminton- und Squash-Spieler ein längeres Leben.



Tennispieler leben länger (© Cover Media)

Sport macht fit und hält gesund - aber hätten Sie gedacht, dass gewisse Sportarten sogar zu einem längeren Leben führen können? Forscher aus Großbritannien haben nun herausgefunden, dass Schlägersportarten das Risiko eines frühen Todes senken können.

Im Rahmen ihrer Studie untersuchten sie insgesamt mehr als 80.000 Erwachsene in England und Schottland über einen Zeitraum von fast 10 Jahren. Nachdem die Forscher die sportlichen Aktivitäten der Teilnehmer genauer analysiert hatten, stellen sie fest, dass Menschen, die vornehmlich Schlägersportarten betrieben, zu 47 Prozent seltener früher verstarben, als Teilnehmer, die nur wenig Bewegung bekamen. Außerdem war das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 59 Prozent geringer.

Auch andere Sportarten wiesen deutliche gesundheitliche Vorteile auf. Beim regelmäßigen Schwimmen und Fitness-Training sank das frühe Sterberisiko um jeweils 28 und 27 Prozent, während das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um je 41 Prozent und 36 Prozent sank.

Sportarten wie Fahrradfahren, Joggen, Fußball und Rugby hatten im Rahmen der Studie allerdings keine Auswirkungen auf das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Forscher räumten jedoch ein, dass nur wenige der untersuchten Teilnehmer diese Sportarten betrieben, weshalb nicht genug Daten gesammelt werden konnten, um die gesundheitliche Wirkung dieser Disziplinen genauer zu untersuchen.

Dr. Mike Knapp, der als Associate Medical Director für die British Heart Foundation tätig ist, fügte hinzu: "Als großen Pluspunkt bei allen Sportarten ist das Gefühl von Zusammenhalt und der Spaß am Sport, daher sollten Sie auch Sportarten wie Fußball und Rugby weiterhin genießen"

In ihrem Bericht zogen die Forscher den Schluss, dass "die Teilnahme an bestimmten Sportarten bedeutende Vorteile für die Volksgesundheit haben könne".

Die Studie wurde im British Journal of Sports Medicine veröffentlicht.