

# Sport im Alter verlängert das Leben

**Regelmäßiger Sport ist gut für den Körper. Sogar im Alter. Das belegt eine aktuelle Studie. Sie besagt, dass ältere Frauen, die regelmäßig trainieren, deutlich länger leben. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Inzwischen weiß wohl jeder, dass körperliche Aktivität gut für die Gesundheit ist und das Leben verlängert. Bisherige Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche Sport betreiben, ein um 10 bis 30 Prozent niedrigeres Sterblichkeitsrisiko haben. Eine neue Studie kommt nun zu dem Resultat, dass sogar über 70-jährige Frauen durch regelmäßigen Sport ihre Lebenserwartung noch einmal deutlich steigern können.

## Sport im Alter: Spektakuläre Studie aus Boston

Für die aktuelle Untersuchung hatten Ärzte aus dem Brigham and Women's Hospital im amerikanischen Boston rund 18.000 über 70-jährige Frauen mehrere Jahre lang beobachtet. Alle Teilnehmerinnen waren zu Beginn der Studie jünger und gesünder als der Durchschnitt.

Bei allen Teilnehmerinnen wurden deren körperliche Aktivitäten mit speziellen Beschleunigungssensoren gemessen, mit denen auch die Intensität der Trainings bestimmt werden konnte. Das Ergebnis der Studie würde ich als spektakulär bezeichnen, denn auf den Punkt gebracht kann man sagen: je härter die Frauen trainierten, desto länger leben sie.

Diejenigen, die am intensivsten trainierten, hatten sogar eine um 65 % reduzierte Sterblichkeitsrate im Nachbeobachtungszeitraum. Wer dagegen nur wenig trainierte, konnte sein Todesrisiko kaum reduzieren.

Dass Sport selbst im gesetzten Alter eine derart positive Auswirkung auf die Lebenserwartung hat, überraschte sogar die Autoren der Studie. Sie planen nun eine weitere Untersuchung mit Männern.

# Weitere Studien zeigen: Sport hilft Herzkranken beim Überleben

Auch bei bereits bestehenden Herzerkrankungen steigert regelmäßiger Sport die Lebenserwartung. So belegte eine Ende vergangenen Jahres in Auckland, Neuseeland, veröffentlichte Studie, dass körperliches Training das Leben bei Patienten mit stabiler Angina pectoris verlängert. Und eine 2016 publizierte Studie der John Hopkins University im amerikanischen Baltimore ergab, dass Trainierte generell deutlich bessere Überlebenschancen haben, sollten sie einen Herzinfarkt erleiden.

## So können Sie sich motivieren

Wen Sie nun sagen „Ja, auch ich möchte mehr Sport treiben“, dann habe ich noch ein paar Tipps für Sie, mit denen Sie sich besser motivieren können:

- Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen liegt und zu Ihnen passt. Nur weil gerade „Spinning“ oder „Zumba“ angesagt sind, heißt das nicht, dass das auch wirklich das Richtige für Sie ist. In vielen Sportstudios können Sie die verschiedensten Angebote testen und etwas finden, das Ihnen Spaß macht. Das ist sehr wichtig, denn nur dann werden Sie auch am Ball bleiben.
- Integrieren Sie den Sport fest in Ihren Tages- und Wochenablauf. Feste Termine – auch in einem Sportstudio – sorgen dafür, dass Sie sich nicht so leicht „drücken“ können. Und suchen Sie sich im Idealfall ein Sportstudio aus, das sie schnell und einfach erreichen können.
- Nutzen Sie die moderne Technik. Mit Schrittzählern oder Fitness-Apps können Sie Ihre persönlichen Erfolge festhalten und sich neue Ziele setzen. Das motiviert zusätzlich.

Sie werden schnell selber merken, wie gut Ihnen die regelmäßige körperliche Betätigung gut.