

BESSER ALS FITNESS-STUDIO ODER YOGA

Wer mit Bällen spielt, lebt deutlich länger



Wer Tennis spielt, lebt länger. Das haben Wissenschaftler im Rahmen einer Langzeitstudie in Dänemark herausgefunden.

Tennis schlägt Fitnessstudio! Die Grafik zeigt, um wie viele Jahre verschiedene Sportarten das Leben verlängern können (im Vergleich zu einem Leben ohne sportliche Aktivitäten)



Vielleicht ist das Geheimnis, lange jung zu bleiben, ganz einfach. Man muss nur auf das Kind in sich hören. Und das Kind will: mit Bällen spielen!

VON VOLKER WEINL

Das ist die Botschaft einer diese Woche erschienenen medizinischen Studie. Wissenschaftler aus den USA und Dänemark haben dafür einen riesigen Datensatz analysiert: Die über 25 Jahre hinweg erfassten Gesundheitswerte und Lebensstil-Angaben von mehr als 8500 Menschen aus Kopenhagen.

Der erste Befund: Wer Sport treibt, lebt länger. Das ist noch keine Überraschung. Die kommt beim genauen Hinschauen: Nicht die als super gesund geltenden Einzelkämpferdisziplinen Laufen, Schwimmen und Radfahren punktet am besten, sondern Ballsportarten, für die man Spielgefährten braucht. In Zahlen: Fußballer leben im Schnitt knapp fünf Jahre

länger als Menschen mit einem bewegungsarmen Lebensstil (siehe Grafik). Badmintonspieler sogar gut sechs Jahre und Tennispieler fast zehn Jahre länger! Dagegen bringen Joggen, Schwimmen, Radfahren „nur“ zwischen drei und vier Extra-Jahre. Schwitzen im Fitnessstudio ganze anderthalb Jahre, obwohl diese Gruppe im Schnitt am meisten trainierte – 150 Minuten pro Woche. Die Tennispieler standen durchschnittlich 100 Minuten pro Woche auf dem Platz.

Der Kardiologe James O'Keefe (62), einer der Autoren der Studie, vermutet, dass bei der gemeinsamen Jagd nach einem Ball gleich zwei das Leben verlängernde Effekte zusammenkommen. Auf der einen Seite das körperliche Training für Herz, Kreislauf und Muskeln. Auf der anderen Spaß und Gemeinschaft. „Das emotionale Verbundenheitsgefühl scheint genauso wichtig zu sein wie die körperliche Aktivität“, so O'Keefe. Und weiter: „Das Gegenmittel, das

Mutter Natur für Stress erfunden hat, heißt Spielen. Ich nenne das Vitamin P.“ P wie Play, das englische Wort für Spielen. Und wer nie spielt, hat – um im Bild zu bleiben – einen Vitamin-P-Mangel.

„Mich erstaunt, wie groß die Unterschiede zwischen den Sportarten sind“, kommentiert Professor Christoph Bamberger (53), Experte für den Stoffwechsel des Alterns, aus Hamburg die Studie. „Was wir schon lange wissen, ist, dass Menschen, die in ein soziales Netz eingebunden sind, länger leben. Regelmäßig Sport mit anderen treiben kann so ein soziales Netz sein.“

Warum steht nun ausgerechnet Tennis ganz oben in der Rangliste? O'Keefe: „Tennis ist sehr interaktiv, man kann ständig miteinander sprechen, emotionale Verbundenheit entsteht ganz natürlich.“ Präventionsmediziner Bamberger gibt allerdings zu bedenken, dass Tennispieler häufig finanziell besser gestellt sind. „Reiche sind nun mal häufig gesünder und leben länger.“

Allerdings sieht Bamberger auch weitere positive Argumente: „Sportarten, bei denen es viel um Koordination und nicht vorwiegend um eintönige Bewegungen geht, halten das Gehirn jung. Es wird durch die komplexen Abläufe permanent stimuliert.“

Sollten also bei so schlagenden Beweisen nun alle zum Tennisschläger greifen? „Jede Form von Bewegung ist besser als keine“, meint James O'Keefe. Wer nach einem Sport sucht, der die Lebenserwartung erhöht, kann sich einfach mit mindestens einer Person zu einer Aktivität verabreden, die ihm Spaß macht. Zweitrangig, ob das eine gemeinsame Jogging-Runde im Park oder eine Partie Federball ist.

O'Keefe selbst übrigens hat, ermuntert durch die Studienergebnisse, angefangen, mit der Familie Badminton zu spielen. „Es ist nicht möglich, Badminton zu spielen, ohne sich wie ein Kind zu fühlen. Es ist einfach der pure Spaß.“ Und Spaß hält jung!

„Das Gegenmittel, das Mutter Natur gegen Stress erfunden hat, heißt Spielen“