Ressort: Gesundheit

Studie: Täglicher Sport senkt biologisches Alter drastisch

Hannover, 14.10.2012, 09:24 Uhr

GDN - Eine halbe Stunde Sport pro Tag reicht aus, um das biologische Alter eines Menschen bereits nach sechs Monaten Training um mehrere Jahre zu senken. Das berichtet das Nachrichtenmagazin "Focus" unter Berufung auf die Rebirth-active-Studie der Medizinischen Hochschule Hannover.

Demnach verlängern sich nach einem halben Jahr Bewegung die Chromosomen-Enden der weißen Blutzellen um sechs Prozent. Das heißt, das biologische Alter der Immunzellen verringert sich schon bei dieser Veränderung des Lebensstils. "Auch andere Vitalparameter verbesserten sich merklich, die Sportler reduzierten ihre Krankentage in dieser Zeit um etwa die Hälfte", sagte Studienleiter Axel Haverich. Die aktuelle Studie in Hannover ist nicht der einzige Hinweis darauf, dass bereits kleinen Dosen Bewegung genügen, um einen großen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Eine Untersuchung mit mehr als 400.000 Taiwanern zeigte, dass schon 15 Minuten leichtes Ausdauertraining täglich das Risiko senken können, an Herz-Kreislauf-Leiden oder an Krebs zu erkranken. Eine neue Untersuchung von der Universität Zürich und der Harvard Medical School zeigte zudem, dass sich der Ausbruch von Krankheiten ebenfalls durch eine gesunde Lebensweise um bis zu 20 Jahre hinauszögern lässt. Nach Einschätzung des Präventionsmediziners Martin Halle spielt Sport "weit vor gesunder Ernährung die wichtigste Rolle". Dabei sei entscheidender, richtig ins Schwitzen zu kommen, als besonders lange zu trainieren. "Je intensiver jemand trainiert, desto weniger muss er pro Tag investieren", so der Arzt vom Klinikum rechts der Isar in München. "Hier machen 15 Minuten Laufen, Radfahren oder Seilspringen am Tag den Unterschied."

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-463/studie-taeglicher-sport-senkt-biologisches-alter-drastisch.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619