

Wusstest Du's?

Tennis im Verein ist Spitzenreiter bei der Lebenserwartung!

Wer gesund bleiben will, sollte Sport treiben. Aber wusstest Du, dass bestimmte Sportarten Dein Leben sogar verlängern können?

Wer Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes. Doch bestimmte Sportarten lassen Menschen noch länger leben, wie dänische Forscher herausfanden.

Für die Studie haben die Wissenschaftler 8.500 gesunde, erwachsene Menschen untersucht. Dabei konzentrierten sie sich auf die Lebensdauer, den Lebensstil und die Sportarten, die die Teilnehmenden machten.



Über einen Zeitraum von 25 Jahren, in dem 4.500 der Teilnehmenden starben, mussten die Probanden Fragebögen zu ihren sportlichen Aktivitäten ausfüllen. Das Ergebnis: Bestimmte Sportarten sind wahre Wunderwaffen für ein langes und erfülltes Leben. Eine Sportart lässt Menschen länger leben

Teamsport stach als besonders fördernd für ein langes Leben hervor.

Absoluter Spitzenreiter ist dabei Tennis, das die Dauer des Lebens im Schnitt um ganze 9,7 Jahre verlängern kann. Badmintonspieler dürfen sich über etwa 6,2 Extra-Jahre freuen. Und auch Fußball ist mit einer verlängerten Lebensdauer von 4,7 Jahren eine echte Wunderwaffe.

Einzel sportarten wie Schwimmen (3,4 Jahre), Joggen (3,2 Jahre) und Gymnastik (3,1 Jahre) schneiden im Vergleich zu den Teamsportarten deutlich schlechter ab, haben aber dennoch einen positiven Einfluss auf die Länge des Lebens.

Doch warum ist das Schwitzen zu zweit oder im Team so viel effektiver?

Der **Kontakt zu anderen Menschen ist entscheidend**

Durch die soziale Interaktion bei Teamsportarten bewegt man sich nicht nur, sondern pflegt auch soziale Kontakte und ist emotional involviert. Die Folge: Nach dem Sport fühlt man sich noch zufriedener und entspannter als nach einem Training alleine.

Wenn die **Sportart Spaß** macht, ist sie am effektivsten

Dass besonders Sportarten wie Tennis oder Badminton die Lebensdauer positiv beeinflussen, habe jedoch noch eine weitere Ursache. **Denn bei diesen Aktivitäten wird der kindliche Spieltrieb in uns geweckt, der ein wahrer Jungbrunnen ist.**

Fazit:

Wenn schon Sport, dann richtig: im Verein!

Wir freuen uns auf Dich!