

Jung sporteln für ein langes Leben



Dass Sport gesund ist, haben wir schon immer gewusst. Neu ist aber die Erkenntnis, dass schon 15 Minuten Sport pro Tag im Teenageralter unser Leben verlängern können. Schon 80 Minuten Sport in der Woche als junger Mensch verminderten das Risiko, später eines verfrühten Todes durch Krankheiten zu sterben um 15 %.

Frauen, die im Erwachsenenalter weiter trainierten, reduzierten ihr Sterblichkeitsrisiko durch Krankheiten um 20 %. In der zugrundeliegenden Studie wurden 75.000 Frauen zwischen 40 und 70 Jahren befragt und untersucht. Weitere Forschung sei aber nötig, um den sozioökonomischen Lebensverhältnissen im Erwachsenenalter Rechnung zu tragen. Schließlich kommt es bei unserer Lebenserwartung ja auch darauf an, wie wir unser Leben als Erwachsene gestalten können, was für eine Arbeit wir nachgehen, ob wir ausreichend und gesund essen können oder ob wir vielleicht erblich belastet sind in Bezug auf bestimmte Krankheiten.

(137 Wörter)

(Übersetzung eines Teils des Artikels: "Just 15 minutes exercise a day as a teenager can help a woman live longer, study finds" von Natalie Chalk, Express online, 31072015, <http://www.express.co.uk/life-style/health/595191/exercise-women-live-longer-teenager-study-cancer> - Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de)