

Sport verlängert Leben

a -- Andersen LB, Schnohr P, Schroll M et al. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. Arch Intern Med 2000 (12. Juni); 160: 1621-8

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Deborah Lawlor

Studienziele

Körperliche Aktivität senkt das Risiko von Krankheiten und vorzeitigem Tod. Für Männer gilt dieser Zusammenhang als gut dokumentiert, für Frauen sind hierzu noch wenig Daten vorhanden. In dieser Arbeit wurde untersucht, ob die günstige Wirkung von körperlicher Aktivität bei beiden Geschlechtern, in allen Altersgruppen und unabhängig davon, in welchem Rahmen sie stattfindet, vorhanden ist.

Methoden

Bei der Studie handelt es sich um eine Zusammenfassung von Daten dreier epidemiologischer Studien, die in den 60er und 70er Jahren in Dänemark begonnen wurden. Insgesamt konnten Angaben von 13'375 Frauen und 17'265 Männern im Alter von 20 bis 93 Jahren zusammengetragen werden. Bei diesen Personen sammelte man Informationen über das Ausmass körperlicher Aktivität bei der Arbeit und in der Freizeit. Ferner wurden Blutdruckwerte, Lipidspiegel im Blut, Körper-Massen-Index, Rauchgewohnheiten und Ausbildungsgrad festgehalten.

Ergebnisse

Bei Frauen und Männern, die sich in ihrer Freizeit pro Woche mindestens 2 bis 4 Stunden körperlich anstrebten – von Gehen, Gartenarbeit, Velofahren bis zum eigentlichen Sport –, war die Mortalität um gut ein Drittel geringer als bei Personen, die sich pro Woche weniger als zwei Stunden und höchstens geringgradig bewegten. Je jünger die Teilnehmenden und je höher der Ausbildungsstand, desto grösser war der Aktivitätsgrad. Eine reziproke Beziehung konnte zwischen körperlicher Aktivität und anderen Risikofaktoren – Rauchen, systolischer Blutdruckwert, Lipidspiegel, Körper-Massen-Index – festgestellt werden. Personen, die angegeben hatten, Sport zu treiben, wiesen zusätzlich eine um mindestens ein Drittel reduzierte Mortalität auf. Wurde die körperliche Aktivität während der Arbeit analysiert, konnte nur bei Frauen ein positiver Einfluss nachgewiesen werden. Hingegen profitierten sowohl Frauen wie Männer von einer durchschnittlichen Mortalitäts-senkung um 30%, wenn sie per Fahrrad zur Arbeit gingen.

Schlussfolgerungen

Körperliche Aktivität während der Freizeit ist bei beiden Geschlechtern mit einer erniedrigten Gesamtmortalität verbunden; zudem scheint sich bei Frauen günstig auszuwirken, wenn die Arbeit mit Bewegung verbunden ist. Wer Sport treibt oder für den Arbeitsweg das Fahrrad benutzt, kann das Sterberisiko zusätzlich senken.

Während bei Männern der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und allgemeinem Gesundheitszustand schon lange bekannt ist, waren die Studienresultate in Bezug auf Frauen unklar. In dieser grossen dänischen Untersuchung war körperliche Aktivität in der Freizeit mit einer signifikanten Mortalitäts-senkung verbunden, und zwar bei Männern und Frauen. Bei Frauen nahm die schützende Wirkung von körperlicher Bewegung mit dem Alter zu; bei Männern war dieser Effekt in allen Altersstufen ähnlich. Innerhalb des Gesamtkollektivs hing die Mortalitäts-senkung nicht vom Ausmass der körperlichen Aktivität ab, was annehmen lässt, dass jegliche Bewegung günstig ist. Beschränkte man die Analyse auf die, welche sich regelmässig bewegten, zeigte sich hingegen, dass Sporttreiben die Mortalität zusätzlich halbiert. Daraus schlossen die Studienverantwortlichen, dass der Nutzen von körperlicher Aktivität mit zunehmender Intensität steigt. Doch es ist ebenso gut möglich, dass der sportbedingte Vorteil soziale Hintergründe widerspiegelt. Zur Arbeit zu radeln reduzierte das Sterberisiko unabhängig davon, wie intensiv man sich in der Freizeit betätigte. Diese Studie unterstreicht die gesundheitsfördernden Wirkungen einer massvollen körperlichen Aktivität; damit ist auch die Forderung verbunden, die Umgebung so sicher zu gestalten – man denke an Fahrradwege –, dass die Leute in ihrem Alltag über die entsprechende Möglichkeiten verfügen.

Deborah Lawlor