

Diese 3 Sportarten machen Sie bis ins hohe Alter fit und glücklich!

Entdecken Sie, wie Tennis, Badminton und Fußball laut einer dänischen Studie Ihre Lebenszeit verlängern können.



Österreich - Eine dänische Langzeitstudie hat aufgedeckt, welche Sportarten nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebensdauer erheblich verlängern können. Dabei stehen drei Sportarten besonders im Fokus, die entscheidende Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Ausübenden bieten. Die Ergebnisse dieser Studie können als wertvolle Orientierung für alle dienen, die fitter und gesünder älter werden möchten.

Der Spitzenreiter unter den Sportarten ist das ****Tennis****, welches die Lebenszeit um durchschnittlich 9,7 Jahre verlängern kann. Neben der Verbesserung der Ausdauer und Koordination fördert Tennis auch schnelle Reaktionen und soziale Interaktionen. Dies zeigt, wie wichtig auch der soziale Aspekt

von Sport ist, um die allgemeine Lebensqualität zu steigern. Im Vergleich dazu verlängert ****Badminton**** das Leben um 6,2 Jahre und stärkt gleichzeitig Konzentration sowie Reaktionsvermögen. ****Fußball****, als dritthäufigste Sportart, kann die Lebenszeit um durchschnittlich 4,7 Jahre steigern und stärkt insbesondere soziale Kontakte sowie den Teamgeist. Teamsportarten bieten somit nicht nur körperliche Fitness, sondern auch emotionale Unterstützung.

Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

Gemeinsame sportliche Betätigung wird als besonders wertvoll angesehen, da sie Stress abbaut und das Risiko für Depressionen sowie Einsamkeit reduziert. Ein aktiver Lebensstil ist nicht nur mit der Auswahl spezifischer Sportarten verbunden, sondern umfasst auch die Art und Weise, wie man sich bewegt. Auch die Unterscheidung zwischen sitzendem Verhalten, körperlicher Aktivität und gezieltem Training ist entscheidend für positive gesundheitliche Auswirkungen. All diese Aspekte stehen in direktem Zusammenhang mit der heutigen Gesundheitslage in Österreich, wo etwa 9,5 % der Bevölkerung an gesundheitlichen Beschwerden leidet, die durch Bewegung verringert werden könnten.

Tägliches langandauerndes Sitzen, wie im Büro oder beim Fernsehen, hat nachweislich negative Effekte auf die Gesundheit. Im Gegensatz dazu trägt jede Form von Bewegung, sei es zügiges Zufußgehen, Radfahren oder sogar Gartenarbeit, zur Verbesserung der Gesundheit bei. Eine empfohlene Bewegungsmenge von 150 bis 300 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 bis 150 Minuten mit höherer Intensität ist ideal, um chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken. Diese Handlungsempfehlungen verdeutlichen, wie wichtig es ist, regelmäßig aktiv zu sein.

Zusammenfassung der Sportarten im

Überblick

Sportart	Lebensverlängerung (Jahre)
Tennis	9,7
Badminton	6,2
Fußball	4,7

Die Gewöhnung an regelmäßige körperliche Aktivitäten kann den Weg zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit sowie zur Verringerung des Risikos für Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 ebnen. Darüber hinaus fördert Bewegung auch die muskuläre Fitness und die Knochenstärke. Es ist klar, dass der individuelle Weg zu einem aktiven Lebensstil nicht nur aus Spaß an der Bewegung besteht, sondern auch strategisch und nachhaltig gewählt werden sollte. Die Integration von Bewegung in den Alltag spielt eine essenzielle Rolle für die Förderung der Gesundheit durch ein aktives Leben.

Generell ist die Botschaft eindeutig: Durch die Auswahl der richtigen Sportarten und eine aktive Lebensweise kann jeder seine Lebenserwartung und -qualität entscheidend verbessern. Verschiedene Studien belegen den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung und deren positive Effekte auf die Lebensspanne, während gleichzeitig soziale Kontakte und psychisches Wohlbefinden gefördert werden.

Für detailliertere Daten und wissenschaftliche Hintergründe besuchen Sie [oe24](#) und [PMC](#).

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at