

Diese Viertelstunde verlängert ihr Leben!

Forscher bewiesen eine verblüffend einfache Methode, Krankheit und Tod hinauszuzögern: 15 Minuten gezielte Bewegung pro Tag. Der Erkenntnis zu Grunde liegen Screening-Daten von 400.000 Personen über acht Jahre lang.

Von Karin Podolak

Das Leben verlängern, und das gleich um durchschnittlich drei Jahre, noch dazu mit wenig Aufwand – wer würde das nicht gerne? Aktuelle Studien aus Taiwan, die im renommierten Wissenschaftsmagazin „The Lancet“ publiziert wurden, zeigen nun, wie's geht: Bereits ab 92 Minuten Bewegung pro Woche, was in etwa einer Viertelstunde pro Tag entspricht, ist die Steigerung der Lebenserwartung zu erreichen. Und zwar für alle Altersgruppen, für Männer und Frauen und sogar Personen mit bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Er-

Das Wundermittel „Bewegung“ kann Medikamente ersetzen

krankungen. Verglichen wurden die Ergebnisse mit Werten gänzlich inaktiver Menschen.

Zwar gab es bis jetzt noch keine Untersuchung in dieser Größenordnung, dass „Sport als Medikament“ eingesetzt werden kann, ist aber auch bei uns hinlänglich bekannt, gilt als Standard-Therapie bei Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes. Leider wird die Maßnahme noch von zu wenigen Patienten ernst genommen.

Allerdings reicht einfaches Spaziergehen nicht ganz aus – wenn dies auch immer noch besser ist, als gar nichts zu tun. Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren (auch Ergometer), Wandern oder Schwimmen werden empfohlen. Idealerweise teilt man die laut Studie erforderlichen ca. eineinhalb Stunden auf dreimal eine halbe Stunde pro Woche auf, denn

Sportliche Aktivität senkt Blutdruck, Cholesterin und Stresspegel. Aber: Auf die Regelmäßigkeit kommt es an!

zur optimalen Nutzung des Trainingseffektes sind Pausen erforderlich. Ein wenig Anstrengung bleibt – und Konsequenz ist vonnöten. Allerdings sehen die Studienautoren in dem doch geringen Aufwand, mit dem man so einen großen Erfolg erzielen kann, eine enorme Chance.

Moderne Sportwissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen Folgendes, wie Univ.-Doz. Dr. Christian Gäbler, unter anderem auch ärztlicher Betreuer beim Wien-Marathon berichtet: Mit oben genannten Bewegungseinheiten senkt man das Risiko für Herz-

infarkt um 60 Prozent, jenes für Krebs um 50 Prozent und die Schlaganfallgefahr um 40 Prozent – und das verlängert nicht nur die Lebenszeit, sondern auch deren Qualität!

So hat sich erwiesen, dass leichter Bluthochdruck (empfohlener Normwert bis maximal 130/85 mmHg) mittels regelmäßiger Bewegung innerhalb von drei Wochen auf ein gesundes Maß absenkbar ist. Ohne Medikamenteneinnahme! Dazu kommen natürliche Cholesterin- und Blutzuckerregelung, Normalisierung bei Hormonstörungen und Stressreduktion.

