



Informationsdienst Wissenschaft

Pressemitteilung



Nur 15 Minuten täglich für ein längeres Leben

Frank A. Miltner

Pressestelle der DGN

Deutsche Gesellschaft für Neurologie

23.12.2011 12:50

Ein beliebter Vorsatz zum Neuen Jahr ist es, mehr für die Gesundheit zu tun. Dabei hilft die neue Erkenntnis, dass bereits eine Viertelstunde Bewegung am Tag die Lebenserwartung um drei Jahre verlängern kann. Dies ergab jetzt eine große Studie mit mehr als 400 000 Teilnehmern. „Nachdem frühere Untersuchungen bereits einen erheblichen Nutzen für die Gesundheit durch 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche belegt haben, sind diese neueren Daten auch für weniger willensstarke Menschen eine gute Nachricht“, kommentiert das Ergebnis Professor Hans-Christoph Diener, Direktor der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Essen, für die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN).

„Wer sich aufrafft, wird belohnt - und senkt damit sein Risiko sowohl für einen Schlaganfall, als auch für Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes“, ermuntert der Neurologe Gesunde und Kranke gleichermaßen, die neuen Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Für die Untersuchung wurden in den Jahren 1996 bis 2008 in Taiwan mehr als 400 000 Frauen und Männer bei jährlichen Reihenuntersuchungen nach der Dauer und Intensität ihrer körperlichen Aktivität befragt. Anschließend hatte man die Studienteilnehmer anhand dieser Angaben in fünf Gruppen eingeteilt: inaktive Menschen, die sich in ihrer Freizeit überhaupt nicht bewegten und solche mit niedriger, mittlerer, hoher oder sehr hoher Aktivität. Im Durchschnitt acht Jahre lang verfolgten die Wissenschaftler um Chi Pang Wen von den Nationalen Gesundheitsforschungsinstituten in Zhunan den Gesundheitszustand der Studienteilnehmer und verglichen dann, wie viele Menschen in den fünf Gruppen gestorben waren.

Sterblichkeit um 14 Prozent gesenkt

Schon für die Gruppe mit geringer Aktivität – die Teilnehmer hatten sich durchschnittlich nur 92 Minuten pro Woche oder 15 Minuten am Tag bewegt – konnten die Ärzte einen erheblichen Nutzen für die Gesundheit nachweisen: Gegenüber den trägen Studienteilnehmern war ihre Sterberate um 14 Prozent geringer und sie hatten – umgerechnet auf ein Alter von 30 Jahren – eine im Durchschnitt um drei Jahre höhere Lebenserwartung. Als die Wissenschaftler die Daten weiterhin nach verschiedenen Todesursachen aufschlüsselten, konnten sie zeigen, dass bereits das Mindestmaß an Bewegung von einer Viertelstunde täglich mit einer verringerten Wahrscheinlichkeit für Krebs (minus 10 Prozent), Gefäßerkrankungen (minus 19 Prozent), Herzleiden (minus 25 Prozent), Schlaganfälle (minus 12 Prozent) und Diabetes (minus 11 Prozent) einherging.

Mehr ist besser

Die Statistiken der Forscher bestätigen auch frühere Erkenntnisse, wonach das Krankheitsrisiko immer weiter sinkt, je mehr man sich bewegt: In dieser Studie nahm die Gesamtsterblichkeit mit jeder weiteren Viertelstunde täglicher Aktivität um vier Prozent ab, die Krebssterblichkeit um ein Prozent.

„Bemerkenswert ist auch, dass dieser Nutzen sich über alle untersuchten Gruppen erstreckte“, hebt Diener hervor: „Männer profitierten von 15 Minuten Bewegung täglich ebenso wie Frauen, Jüngere wie Ältere, und Gesunde ebenso wie Kranke, Übergewichtige, Raucher, Trinker oder Menschen mit einem erhöhten Risiko für Gefäßleiden“. Das Mindestmaß an Bewegung, das sich in dieser Studie als gesundheitsfördernd erwiesen hat, ist nur etwa halb so groß, wie es gegenwärtig etwa von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen wird. In Taiwan könne man damit aber dennoch ein Sechstel aller Todesfälle verzögern, errechneten die Wissenschaftler um Wen – ein Nutzen, der dem eines erfolgreichen Nichtraucher-Programms für die gesamte Bevölkerung entspricht. Auch wenn sich die in dem asiatischen Land gewonnenen Erkenntnisse vielleicht nicht in vollem Umfang auf deutsche Verhältnisse übertragen lassen, sind sie doch ein großer Anreiz, den „inneren Schweinhund“ zu überwinden. „Wer sich zum Neuen Jahr ein bisschen mehr Bewegung vornimmt hat gute Chancen, Silvester noch ein paar Mal öfter feiern zu können“, so Diener.

Literatur

Wen CP, et. al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378: 1244–53.

Fachlicher Kontakt bei Rückfragen

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener

Deutsche Gesellschaft für Neurologie

Direktor der Neurologischen Universitätsklinik Duisburg-Essen

Hufelandstr. 55, 45122 Essen

Tel.: 0201-7232460

E-Mail: hans.diener@uni-duisburg-essen.de

Pressestellen

Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

Tel.: +49 (0)89-46148622

Fax: +49 (0)89-46148625

E-Mail: presse@dgn.org