



SPORT VERLÄNGERT DAS LEBEN [?]

Aus: Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 245 - 247 PIPER 2003



Bei all dem Trara, das um die phantastischen Wirkungen von **Sport** und **Fitness** gemacht wird, geraten andere und vielleicht wichtiger Einflüsse [Sozioökonomischer Standard, Einkommen, Lebensstandard, Ernährungslage, Friedenszeit, Psychohygiene usw.] auf die **Lebenserwartung** ziemlich ins Hintertreffen.

Was zum Beispiel, wenn sie vom Liebesleben unserer Eltern abhinge?

Eine Forscherin [I] aus Rostock etwa untersuchte den Zusammenhang zwischen Lebenszeit und Geburtsmonat. Sie fand [Korrelationen] heraus, dass Menschen, die im Herbst geboren werden, im Vergleich zu im Frühjahr und Sommer Geborenen länger leben: in Dänemark drei Monate, in Österreich sechs Monate.

Eine Studie in den USA [I] brachte Ähnliches zutage. als man hier die Daten von verstorbenen Krebspatienten analysierte, stellte man fest, dass diejenigen, die im Winter zur Welt gekommen waren, im Schnitt 18 Monate länger gelebt hatten.

Wie immer dies zu bewerten ist – wie beim **Zusammenhang** von **Sport** und **Lebenserwartung** handelt es sich nur um Korrelationen – und welche [individuellen] Ursachen dahinter stecken mögen: **Diese Zahlen zeigen, mit wie viel Vorsicht die Wirkung von Sport auf die Lebensverlängerung zu sehen ist.**

Denn wenn die Eltern im falschen Monat zur Zeugung geschritten sind, ist womöglich der ganze ersportelte Gewinn dahin! aber immerhin hat die Sponti-Parole „*vögeln statt turnen*“ aus den späten Sechzigern für den Zeitraum Januar bis März ihre Berechtigung unter Beweis gestellt.

Die Ursache für die meist besseren Studienergebnisse der Bewegungsfreudigen könnte tatsächlich außerhalb unseres persönlichen Einflussbereichs liegen. Eine interessante, aber leider zu wenig beachtete Langzeitstudie [III] (sie passt mit ihrer Botschaft ja auch in gewünschte Bild!) deutet ganz andere Zusammenhänge an.

Hier wurden ehemalige Studenten der Michigan State University untersucht. Man verglich eine Gruppe von 398 erfolgreichen Hochschulsportlern mit 369 Nichtathleten gleichen Alters. Die Kandidaten waren alle vor 1920 geboren und wurden von 1952 an alle 8 Jahre (zuletzt 1984) per Fragebogen interviewt bzw. im Fall des Falles als verstorben registriert.

Für die Auswertung nahm man außer der **Unterscheidung Athlet/Nichtathlet** eine **Einteilung in drei Körperbautypen** vor, die nach William Sheldon [1898-1977, US-Mediziner, Psychologe] als **ektomorph** (hagerer, leptosomer Typ), **mesomorph** (athletischer Typ, der relativ leicht Muskeln aufbaut) oder **endomorph** (rundlicher Typ mit Speckansatz, Pykniker [pyknomorph]) bezeichnet werden.

Die Einteilung erfolgte anhand einer bestimmten Formel, die die Angaben für Höhe, Gewicht und – sehr wichtig! – deren Veränderung im Lauf der Jahre berücksichtigte, also auch für die Zeit nach der sportlichen Betätigung.

Was fanden die Forscher nun?

Die Zeitgenossen mit rundlichem Körperbau [Pykniker] hatten insgesamt eine kürzere Lebenserwartung, und zwar minus 4 Jahre im Vergleich zu den muskulösen [mesomorphen] Typen und minus 3 Jahre im Vergleich zu den hageren [leptomorphen] „Zaunlatten“.

Das Erstaunliche: Ob die Betreffenden früher Sport getrieben hatten oder nicht, spielte keine Rolle für die Lebenserwartung!

Der einzige signifikante Vorhersagefaktor für Langlebigkeit war der Körperbautyp!

Als man die Gruppen der ehemaligen Sportler und der Nichtathleten getrennt betrachtete, erhielt man das gleiche Ergebnis: Am frühesten sterben die rundlichen [Pykniker].

Da diese aber eher zu Übergewicht neigen, wurde dieser Faktor nochmals eignes statistisch überprüft und konnte als **Ursache für die kürzere Lebenserwartung** ausgeschlossen werden. Offenbar ist sie **genetisch bedingt**.

Aber auch die anderen Körperbautypen leben durch Sport nicht länger als ohne. Offenbar haben manche Menschen schlicht ein größeres Bewegungsbedürfnis und brauchen die Aktivität, um sich wohl zu fühlen.

Sollte sich dieses – biologisch äußerst plausible – Ergebnis bestätigen, wäre nicht nur etwas mehr Licht in den Datenschungel gebracht, sondern gleichzeitig das Ende der Fitness- und Sportpropaganda im Namen der Gesundheit eingeläutet.

Ab dann wären Sportärzte, Fitnessstudios und Turnschuhfabrikanten nur noch für die Menschen zuständig, die die Sport treiben wollen – aber nicht für den Rest der Bevölkerung.

Der darf sich dann endlich wieder ohne Gewissensbisse jenen Dingen zuwenden, die er lieber tut. Und denken Sie bei der Familienplanung daran: Herbstgeborene leben länger!

Nachklapp

dpa-Meldung [IV] vom 28.5.2003:

„Hermann Dörnemann [27. V. 1893 – 2. III. 2005], ältester Mann Deutschlands, hat gestern in Düsseldorf seinen 110. Geburtstag gefeiert. „**Sport ist Mord**“ sei immer sein Motto gewesen, berichtet seine Tochter (63).“

Na also, es geht auch ohne (selbst bei Mai-Kindern)!

„No sports, just whisky
and cigars“



Sir Winston Leonard Spencer-Churchill
(1874-1965)

Britischer Staatsmann. Von 1940 bis 1945 und von 1951 bis 1955 Premierminister. Führt Großbritannien durch den II. Weltkrieg. Hatte mehrere Regierungsämter bekleidet, unter anderem das des Ersten Lords der Admiralität, des Innen- und des Finanzministers. Autor politischer und historischer Werke. 1953 den Nobelpreis für Literatur

Text:

Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 245- 247 PIPER 2003

Quellen:

[I] Gabriele Doblhammer, James W. Vaupel: „Lifespan depends on month of birth“ Proc Natl Acad Sci U S A (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America) 2001/98/S. 2934 ff.

[II] K. Hummer: „Herbstgeborene leben länger“ Frankfurter Allgemeine Zeitung 5.9.2002, S.9

[III] B. Wilson et al.: „Somatotype and Longevity of Former Athletes and Nonathletes“ Research Quarterly for Exercise and Sport 1990/61/S. 1ff.

[IV] Deutsche Presse-Agentur GmbH: dpa-Meldung: Ältester Deutscher mit 110. Kraichgau Stimme 28.5.2003, S. 10. [www.stimme.de/kraichgau/]

[Meine Ergänzungen] Dr.med. Alois Dengg, Hollenzen 100, A-6290 Mayrhofen, www.drloisdengg.at