

# TENNIS



**VERLÄNGERT DEIN LEBEN UM BIS ZU 10 JAHRE**

Wer Sport treibt, lebt bekanntlich gesünder und auch länger. Doch wusstest du, dass bestimmte Sportarten sich besonders günstig auf die Lebensdauer auswirken? **Eine Studie zeigt:** Entscheidend ist nicht die Intensität der sportlichen Aktivität, sondern vielmehr eine soziale Komponente.

Absoluter Spitzenreiter ist dabei **Tennis**, das die Dauer des Lebens im Schnitt um ganze

**9,7 Jahre**

verlängern kann. Badminton etwa 6,2 Jahre, Fußball ca. 4, 7 Jahre.  
Einzelsportarten wie Schwimmen 3,4 Jahre, Joggen 3,2 Jahre, Gymnastik 3,1 Jahre.

### **Der Kontakt mit anderen Menschen ist entscheidend!**

„Für das mentale und physische Wohlbefinden und die Lebensdauer ist unser soziales Netzwerk die wahrscheinlich einzig entscheidende Komponente für ein langes, glückliches Leben“, erklärt Dr. James O`Keefe, einer der Co-Autoren der Studie.

Durch die soziale Interaktion bei Teamsportarten bewegst du dich nicht nur, sondern pflegst auch soziale Kontakte und bist emotional involviert. Die Folge: Nach dem (Team)Sport fühlst du dich zufriedener und relaxter als nach einem Training alleine.

Die Copenhagen City Heart Studie, deren Ergebnisse im „Mayo Clinic Proceedings“-Magazin veröffentlicht wurden, untersuchte die Lebensdauer von 8.500 gesunden, erwachsenen Menschen im Bezug auf die Sportarten, die sie trieben.

Anif, Dezember 2019, Walter Angerer