

Von der Forschung in die Praxis

# BEWEGUNG als wichtiger präventiver Faktor der Lebensverlängerung - Wenig ist besser als nichts!

*15 Minuten Bewegung am Tag erhöhen die Lebenserwartung gegenüber inaktiven Personen – darauf weist eine große epidemiologische Studie aus Taiwan hin.*

Mittlerweile ist wissenschaftlich gut belegt, dass sich sportliche Aktivität in der Freizeit positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die empfohlenen Werte mit 150 Minuten pro Woche oder 30 Minuten am Tag an fünf Tagen in der Woche werden allerdings von vielen Personen nicht erreicht. Interessant ist, dass die Bevölkerung Ostasiens seltener und weniger intensiv aktiv ist als die westlicher Länder: Ein Drittel der US-amerikanischen Erwachsenen befolgen diese Bewegungsempfehlungen, gegenüber nur einem Fünftel in ostasiatischen Ländern wie China, Japan oder Taiwan. Inwieweit das Maß an Bewegung im Zusammenhang mit unserer Lebenserwartung steht, war bislang weitgehend unklar.

## Wo liegt die Untergrenze?

In einer jüngst im renommierten Wissenschaftsmagazin „Lancet“ veröffentlichten Studie aus Taiwan wurde dies

über zwölf Jahre innerhalb einer prospektiven Kohortenstudie untersucht. Gewünscht war es, eine „Untergrenze“ für Bewegungsaktivität zu finden; gesucht war somit das Mindestmaß, das noch einen positiven Gesundheitseffekt hat. Dies ist vor allem für die Motivation von Patienten wichtig: Niedrig gesteckte Bewegungsziele scheinen Patienten häufig leichter erreichbar und werden daher eher befolgt als Bewegungsziele, die als unerreichbar gelten. Fast eine halbe Million StudienteilnehmerInnen (199.262 Männer und 216.910 Frauen) nahmen im Durchschnitt acht Jahre an standardmäßigen medizinischen Vorsorgeuntersuchungen in Taiwan teil. Sie dokumentierten ihre wöchentliche Aktivität mit Hilfe von Fragebögen. Die Teilnehmer wurden anhand ihrer Bewegungshäufigkeit folgenden fünf Kategorien zugeteilt: inaktiv, wenig aktiv, mittelaktiv, hochaktiv und sehr hochaktiv. Berechnet wurde das Verhältnis des Sterblichkeitsrisikos der aktiven Gruppen jeweils zu dem der inaktiven Gruppe.

## Deutliches Ergebnis

Das Studienergebnis: Die Lebenserwartung der wenig aktiven Gruppe (15 Minuten am Tag bzw. 92 Minuten Bewegung pro Woche) war drei Jahre höher als die der inaktiven Gruppe, die Gesamtmortalität um 14 Prozent geringer. Jede weitere Viertelstunde Bewegungsaktivität reduzierte die Gesamtmortalität um weitere 4 Prozent sowie die Gesamtkrebssterblichkeitsrate um 1 Prozent. Diese Ergebnisse ließen sich in sämtlichen Gruppen der Teilnehmer feststellen, ob Mann oder Frau, in allen Altersgruppen und auch bei Teilnehmern mit

bestehendem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es zeigte sich eine nahezu lineare Abhängigkeit der allgemeinen Sterblichkeitsrate in Prozent und der täglichen Bewegungsaktivität in Minuten nach dem Motto, wenig Bewegung am Tag reduziert die Sterblichkeitsrate wenig, viel Bewegung am Tag reduziert sie stärker.

## Besser als nichts

Für die Bevölkerung Taiwans schätzen die Autoren, dass – wenn sich alle inaktiven Menschen 15 Minuten am Tag mit moderater Intensität bewegen würden – einer von sechs Sterbefällen hinausgeschoben werden könnte.

Es ist wichtig festzuhalten, dass auch schon kleine Schritte einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung haben können. Nicht immer muss gleich das Bewegungsoptimum erfüllt werden, sondern für einen inaktiven Menschen kann schon ein wenig Bewegung am Tag einen großen Effekt haben. Wichtig ist nach dieser Studie, dass man überhaupt etwas tut, gemäß dem Motto „wenig ist besser als nichts“...

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus  
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie  
und Gesundheitsökonomie, Charité –  
Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp, M.Sc.  
Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für  
Gesundheitsförderung und Prävention*

*Literatur  
Wen C., Wai J., Tsai M., Yan Y., Cheng T., Lee M., Chan H., Tsao C., Tsai S., Wu X.: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. The Lancet, Published online August 16, 2011 DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60749-6.*