

Gute Vorsätze zum

Nicht alle Sportarten sind gleich „gesund“

Wissenschaftler sprechen etwas resigniert davon, dass nur ein Prozent der Praktiker wissenschaftliche Artikel liest. Diese handeln somit überwiegend intuitiv. Die Kolumne „Evidenz to Go“ setzt dem etwas entgegen und geht den Überzeugungen des (Personal-)Managements auf den Grund: Sind die vielfach unterstellten Zusammenhänge und Annahmen mit einer empirischen Evidenz belegbar?

DAS PROBLEM

Da sind sie wieder, die guten Vorsätze zum neuen Jahr. Weniger fettig essen, sich mehr Zeit für sich nehmen und vor allem: mehr Sport! Besonders da die meisten Berufstätigen eine sitzende Tätigkeit haben, ist Bewegung wichtig. Doch wenn man schon dabei ist, seinen inneren Schweinehund zu überwinden, dann doch am besten mit einer Sportart, die neben schlank auch nachweislich „gesund“ macht. „Gesund“ macht in der medizinischen Wissenschaft alles, was das generelle Sterblichkeitsrisiko reduziert. Die kardiovaskuläre Erkrankung (Herz-Kreislauf-Erkrankung) stellt die wichtigste Unterform des generellen Sterblichkeitsrisikos dar. Doch ist Sport wirklich „gesund“? Und gibt es in diesem Zusammenhang Unterschiede bei den Sportarten?

DIE WISSENSCHAFT

In Großbritannien haben Forscher mehr als 5 300 Frauen und 5 700 Männer (älter als 40 Jahre) in einer Kohortenstudie untersucht und dabei Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und Personen mit stehender / gehender Tätigkeit bezüglich ihres Sterblichkeitsrisikos verglichen. Unter der Kontrolle von Drittvariablen, wie zum Beispiel Alter, Rauchen, Gewicht, Alkoholkonsum, generelle und psychische Gesundheit, bekannte Vorerkrankung, zeigen die Ergebnisse, dass berufsbedingtes häufiges Stehen / Gehen das generelle und kardiovaskuläre Sterblichkeitsrisiko im Vergleich zu berufsbedingtem Sitzen verringert (Stamatakis et al. 2013). Sich also regelmäßig mehr zu bewegen, ist „gesund“.

Doch welche Sportart ist die „gesündeste“? Hierzu untersuchten Forscher in einer Kohortenstudie weltweit insgesamt mehr als 80 000 Erwachsene im Alter über 30 Jahren auf ihre sportlichen Aktivitäten und ihr Sterblichkeitsrisiko (Oja et al. 2016). Die Ergebnisse zeigen: Nur Schwimmen, Schlagsportarten wie Badminton oder Tennis sowie Aerobic (Gymnastik, Fitnesskurse, Tanzen) senken nachweislich das generelle und kardiovaskuläre Sterblichkeitsrisiko. Keinen Effekt auf beide Arten des Sterblichkeitsrisikos zeigen dagegen Fußball / Rugby, Radfahren sowie Joggen. Überraschend ist hier das Ergebnis für Joggen, denn dies ist womöglich die einfachste Sportart, die selbst Sportmuffel schon ausprobiert haben. Die Forscher erklären sich den fehlenden Zusammenhang für Joggen mit den generell niedrigen Sterbefällen in dieser Gruppe, sodass trotz fehlender Signifikanz möglicherweise von einem positiven Effekt auszugehen ist (Oja et al. 2016).



DIE PRAXIS

Doch bevor sich nun alle eine Dauerkarte für Aerobic-Kurse oder Schwimmhallen besorgen, sei zum Schluss auf eine Metaanalyse mit fast 460 000 Menschen hingewiesen, die immerhin belegt, dass Gehen (engl.: Walking) das generelle Sterblichkeitsrisiko senkt. Dabei zeigt sich, dass die Geschwindigkeit des Gehens einen größeren Einfluss auf das Sterblichkeitsrisiko hat als der Umfang (Dauer oder Kilometer) (Hamer / Chida 2008). Insbesondere ein intensives Intervalltraining, bei dem kurzzeitig mit hoher Intensität gelaufen wird, soll das Sterblichkeitsrisiko verringern (Gebel et al. 2015). Damit scheint ein kurzes, intensives Intervalltraining immerhin eine „gesunde“ Alternative zu sein, wenn im stressigen Alltag nur wenig Zeit für Sport bleibt.

Sicherlich ist jede sportliche Betätigung nach den Feiertagen oder nach langem Sitzen am Schreibtisch sinnvoll. Damit die guten Vorsätze auf Dauer auch umgesetzt werden, ist jedoch der Spaßfaktor wahrscheinlich auch nicht zu vernachlässigen. •

Literatur

- Hamer, M. / Chida, Y. (2008): Walking and primary prevention: A meta-analysis of prospective cohort studies, in: *British Journal of Sports Medicine*, 42(4), 238-243
- Gebel, K. et al. (2015): Effect of moderate to vigorous physical activity on all-cause mortality in middle-aged and older Australians, in: *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 970-977
- Oja, P. et al. (2016): Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: A cohort study of 80 306 British adults, in: *British Journal of Sports Medicine*, <http://bjsm.bmj.com/content/early/2016/10/31/bjsports-2016-096822> (Stand: 12.1.2017)
- Stamatakis, E. et al. (2013): Are sitting occupations associated with increased all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality risk? A pooled analysis of seven british population cohorts, in: *PLOS Journal*, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0073753> (Stand: 12.1.2017)

DER AUTOR



DR. MATTHIAS MEIFERT ► Wirtschaftswissenschaftler und geschäftsführender Gesellschafter der HRpepper GmbH & Co. KGaA, Berlin. Er arbeitet als Managementberater, -publizist und -forscher. Auf das Studium der Wirtschaftspädagogik und Psychologie an der Freien Universität Berlin und die Promotion an der Technischen Universität Berlin folgten Lehr- und Forschungsaufenthalte an der European Business School, der Universität Magdeburg und der Technischen Universität Berlin.