



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

## Haut und Umwelt

**20** Minuten Spaziergehen pro Tag verlängern das Leben von Menschen, die in Job und Freizeit zumeist sitzen. Auf diese simple Formel lassen sich die Ergebnisse einer großen Studie herunterbrechen, bei der über 300.000 Europäer nach ihren körperlichen Aktivitäten befragt worden waren und dann für 12,4 Jahre nachbeobachtet wurden. Als Referenzgruppe in der Studie dienen „inaktive“ Teilnehmer. Als inaktiv galt beispielsweise ein Büroangestellter in sitzender Tätigkeit, der sich auch in der Freizeit kaum bewegte. Im Vergleich zu dieser zeigten mäßig inaktive Teilnehmer eine um 20–30 % verringerte Gesamtsterblichkeit im Beobachtungszeitraum. Mäßige Inaktivität entsprach entweder stehender Tätigkeit (ohne Sport) oder sitzender Tätigkeit plus bis zu einer halben Stunde leichte Freizeitaktivität wie Spaziergänge. Wenn man alle Sportverächter dazu bringen würde, nur 20 Minuten täglich spazieren zu gehen, könnte man so die Zahl der Todesfälle rein theoretisch um 7,35 % senken. Die Lebenserwartung zum Zeitpunkt der Geburt würde sich damit um durchschnittlich 0,7 Jahre erhöhen.

Dr. Elke Oberhofer

©Svetlana Markelova / fotolia.com