

Viel Bewegung hält den Körper 10 Jahre jünger

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Träge Menschen altern biologisch schneller - ihre Telomere sind kürzer / Studie mit über 2400 Zwillingen

Gezieltes Training kann direkt den Alterungsprozess bremsen. Bekannt war bisher, dass man sich durch Ausdauer- und Krafttraining biologisch jünger halten kann als es dem Geburtsschein entspricht. Durch Ausdauertraining ist es möglich, die Herz-Kreislauf- und Stoffwechselfitness eines 20 Jahre Jüngeren zu erreichen. Mittels Krafttraining kann man sich entsprechend um bis zu 30 Jahre verjüngen.

In der Altersforschung spielt die Länge der Telomere in den Zellkernen eine große Rolle. Telomere sind lange DNS-Sequenzen, die Chromosomen vor Fusion und Degradierung schützen. Sie werden bei jeder Zellteilung etwas kürzer und gelten als guter Marker für das biologische Alter. Entzündungen und oxidativer Stress reduzieren ebenfalls die Telomer-Länge.

In einer aktuellen Studie haben Forscher die Telomer-Länge bei über 2400 Zwillingen untersucht, wobei die Probanden (Durchschnittsalter 49 Jahre) in vier „Aktivitätsgruppen“ eingeteilt wurden. Dabei stellte sich heraus, dass die Zwillinge, die körperlich am aktivsten waren, die längsten Telomere hatten. Im Gegensatz zu den Inaktivsten (den „Couchpotatoes“) wiesen sie durchschnittlich 200 Nukleotide mehr pro Telomer auf. Bei einem durchschnittlichen Verlust von etwa 20 Nukleotiden pro Jahr entspricht dies einer Lebensverlängerung von 10 Jahren.

Dieser ermittelte Effekt trat auch bei einzelnen, unterschiedlich aktiven Zwillingspaaren auf und blieb bestehen, wenn Begleitfaktoren wie Rauchen und Body-Mass-Index berücksichtigt wurden (Arch Intern Med 168, 2008, 154).

Wenn auch Sie sich biologisch verjüngen oder jung halten und bis ins hohe Alter hinein gesund und fit bleiben wollen, dann habe ich ein paar sehr gute und wissenschaftlich erprobte Tipps und Methoden für Sie.

Viele einfache, kurze und effektive Methoden zur Bewegungsgestaltung sowie viele Motivationstipps finden Sie u. a. in meinem Buch:



Fitness mit dem eigenen Körpergewicht

Die Enzyklopädie der Bodyweight Exercises!

Nähere Informationen unter

www.bodyweightexercises.de

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de