

Copenhagen City Heart Study
Läufer leben länger – wenn sie nicht übertreiben.

Bis zu sechs Jahre erlaufen sich Jogger an Lebenszeit, leitet das Ergebnis einer dänischen Langzeitstudie. Allerdings scheint sich eine U-förmige Beziehung zwischen Trainingsdauer und Sterblichkeit abzuzeichnen. Zwar leben Jogger in der Regel länger als Nichtläufer, die besten Aussichten haben aber offenbar Läufer, die höchstens dreimal wöchentlich insgesamt 1-2,4 Stunden in niedrigem bis mittlerem Tempo unterwegs sind.

Immer wieder erleiden Langstreckenläufer während eines Laufs tödliche Herzattacken. Es zeigt sich allerdings, dass viele der Opfer durch eine Herzerkrankung vorbelastet waren. Die starke körperliche Belastung steigert ihr Risiko um ein Vielfaches. Untersuchungen haben gezeigt, dass die **koronare Herzkrankheit** bei trainierten Läufern über 40 Jahren die Hauptursache für einen plötzlichen Tod während eines Laufs ist. Leben ältere Läufer also besonders gefährlich?

Um das allgemeine Mortalitätsrisiko von Joggern zu erfassen, wurden **17.589 gesunde Männer und Frauen** zwischen 20 und 98 Jahren in der Zeit von 1976 bis 2003 im Rahmen der Copenhagen City Heart Study untersucht und zu Ihren körperlichen Aktivitäten befragt. 1878 Personen waren bekennende Jogger.

Während der maximal 35-jährigen Beobachtungszeit verstarben 122 Jogger und 10.158 Nichtjogger. Für männliche wie weibliche Läufer errechneten die Autoren altersadaptiert ein **um 44 % reduziertes Gesamtmortalitätsrisiko**. Nach Berücksichtigung weiterer Störfaktoren wie BMI, Rauchen, Alkoholkonsum etc. ergab sich **für joggende Frauen ein um 40 % und für Männer ein um 31 % niedrigeres Sterberisiko als bei Nichtläufern**. Der Gewinn an zusätzlicher Lebenszeit schwankte, je nachdem welche Kofaktoren berücksichtigt wurden, zwischen 3,1 und 5,6 Jahren bei den Frauen, zwischen 2,6 und 6,2 Jahren bei den männlichen Joggern.

Langsam, nicht zu lang und nicht zu oft

Den Subanalysen zum Einfluss von Häufigkeit, Dauer und Intensität der Trainingseinheiten mangelte es zwar etwas an statistischer Aussagekraft, sie sind aber dennoch erwähnenswert. So senkte schon eine Laufzeit von unter einer Stunde pro Woche das Sterberisiko gegenüber den Nichtläufern um 32 % und von 1-2,4 Stunden um 42 %. Doch dann drehte sich die Kurve: Bei Trainingszeiten zwischen 2,5 und 4 Stunden wurden noch 21 % gewonnen und bei mehr als 4 Stunden nur noch 14 %.

Bei der Trainingshäufigkeit ergab sich ein ähnliches Bild. **Bis zu dreimal Joggen pro Woche brachte 60 % Risikoreduktion**. Für die, die häufiger die Laufschuhe schnürten, errechneten die Autoren sogar ein erhöhtes Sterberisiko von 24 % gegenüber den Lauffaulen. In die gleiche Kerbe schlug auch das Ergebnis der dritten Subanalyse: Langsam laufen schien den meisten Erfolg zu bringen, denn Jogger dieser Gruppe verringerten ihr Sterberisiko um 63 %. Diejenigen, die in moderatem Tempo unterwegs waren, erreichten immerhin noch 47 %, wer aber noch schneller lief, der schnitt letztlich sogar schlechter ab als die Nichtläufer.

Publiziert am 13.03.2013

Autor: Dr. Christine Starostzik

Quelle Springermedizin.de basierend auf Schnohr P et al Longevity in Male and Female Joggers. The Copenhagen City Heart Study. American Journal of Epidemiology 2013