

Sehr ungerecht

Frauen müssen deutlich weniger Sport treiben, um daraus den gleichen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen wie Männer. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-chinesische Studie mit mehr als 400.000 Personen über den Zeitraum von 1997 bis 2019. Eine maximale Senkung des Sterberisikos erreichten Männer dann, wenn sie rund 300 Minuten pro Woche sportliche Übungen machten. Frauen brauchten dafür nur 140 Minuten, wie die Gruppe um Martha Gulati vom Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles (US-Bundesstaat Kalifornien) und Hongwei Ji von der Tsinghua Universität in Peking im Fachmagazin *Journal of the American College of Cardiology* schreibt. Für Kuno Hottenrott von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg ist das Resultat keine Überraschung. »Ich plädiere seit langem dafür, die Sportempfehlungen in Gesundheitsleitlinien stärker nach Geschlecht und Alter zu differenzieren«, betont der Sportwissenschaftler. Er hatte bereits 2008 eine Formel zur Berechnung der idealen Pulsfrequenz bei Ausdauersport entwickelt, die Unterschiede zwischen Frauen und Männern berücksichtigte. Denn Frauen hätten im Durchschnitt eine deutlich geringere Muskelmasse, eine niedrigere Stoffwechselrate, geringere Körpermaße und ein geringeres Blutvolumen als Männer, erklärt Hottenrott. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/469749.gesundheit-sehr-ungerecht.html>