

Frauen gesund mit weniger Sport

Los Angeles/Beijing. Frauen müssen deutlich weniger Sport treiben, um daraus den gleichen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen wie Männer. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-amerikanisch-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 und Hongwei Ji von der Tsinghua Universität in Beijing im Fachmagazin *Journal of the American College of Cardiology* schreibt. So sinkt etwa das Sterberisiko durch regelmäßige sportliche Betätigung in der Freizeit bei Männern demnach durchschnittlich um 15 Prozent, bei Frauen um 24 Prozent – jeweils im Vergleich zu Menschen, die keinen Sport trieben. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/469981.frauen-gesund-mit-weniger-sport.html>