



Wenn Sie diese Sportart machen, leben Sie bis zu 10 Jahre länger
 Sport ist gut für die Gesundheit, das ist nichts Neues. Aber es gibt eine Sportart, die das Leben um viele Jahre verlängern kann ... und es ist nicht Yoga!



Georg Weddig, Manfred Sperber, Gehards Lotze, Wolfgang Vogelhuber und Robert Wrobel

Wer diesen Sport treibt, lebt länger

25 Jahre lang untersuchten Forscher Tausende Erwachsene im Hinblick auf den Zusammenhang von Sportart und Lebensdauer untersucht. Das Ergebnis der „Copenhagen City Heart“-Studie überrascht. Denn nicht Yoga, Schwimmen oder regelmäßiges Joggen stellte sich als lebensverlängernd heraus, sondern vor allem Ballsportarten.

Am wichtigsten: soziale Interaktion beim Teamsport.

Jede körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, aber das absolute Wunderelixier heißt Tennis.

🎾 Ballsport „TENNIS“ verlängert das Leben der Probanden im Schnitt um 9,7 Extra-Jahre.

🎾 Auf dem zweiten Platz landete Badminton (+ 6,2 Jahre) und

⚽ Fußball gewann die Bronzemedaille (+ 4,7 Jahre).

Der Grund: Wer mit anderen trainiert, treibt nicht nur Sport, sondern pflegt auch soziale Kontakte. Dr. James O'Keefe, einer der Co-Autoren der Studie, erklärt: „Für das mentale und physische Wohlbefinden und die Lebensdauer ist unser soziales Netzwerk die wahrscheinlich einzig entscheidende Komponente für ein langes, glückliches Leben.“

Außerdem wecken Ballsportarten das Kind in uns. Denn einem Ball hinterherzujagen, aktiviert den kindlichen Spieltrieb und das wirkt wie ein Jungbrunnen.

Das Durchschnittsalter unserer Tennissenoren auf dem Foto ist 81,8 Jahre!

Oktoberfest des Gewerbevereins 2018

Für sein Oktoberfest am 19. Oktober 18 hatte der Gewerbeverein das Tennishaus gemietet. Liebevoll wurden die Räume dekoriert, passende Musik eingespielt, Haxen und Leberkäse angeboten sowie leckeres Bier gezapft.



Blättchen: 26.10.2018