

### Aktuelle Studienergebnisse

## Wie beeinflusst Bewegung das Altern?

**Bewegung gilt als Schlüssel zu einem gesunden Altern. Doch wie stark beeinflusst körperliche Aktivität tatsächlich die Lebenserwartung und das biologische Alter? Eine aktuelle Langzeitstudie aus Finnland liefert überraschende Erkenntnisse.**

In der im *European Journal of Epidemiology* veröffentlichten Zwillingsstudie von Januar 2025 wurden 22.750 Personen über drei Jahrzehnte hinweg begleitet. Die Ergebnisse zeigen: Eine moderate körperliche Aktivität war mit der niedrigsten Sterblichkeitsrate verbunden – sie senkte das Risiko um rund 7 % im Vergleich zu inaktiven Personen. Mehr Bewegung brachte jedoch keinen zusätzlichen Nutzen.<sup>1</sup>

### WHO-Empfehlungen: Kein Garant für ein längeres Leben

Die Forschenden überprüften auch die Auswirkungen der WHO-Bewegungsempfehlungen. Diese liegen bei 150 bis 300 Minuten moderate bzw. 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Das Einhalten dieser Richtlinien führte jedoch nicht zu einer signifikant geringeren Sterblichkeit oder einem niedrigeren genetischen Erkrankungsrisiko. Selbst bei Zwillingspaaren, bei denen einer deutlich aktiver war als der andere, zeigte sich kein klarer Überlebensvorteil.

### Zu wenig oder zu viel Bewegung lässt uns schneller altern

Anhand epigenetischer „Uhren“ wurde zudem das biologische Alter in einer Subgruppe bestimmt. Das Ergebnis: Es besteht ein U-förmiger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und biologischer Alterung. Sowohl sehr inaktive als auch sehr aktive Personen waren biologisch älter als moderat aktive. Die sehr Aktiven zeigten im Schnitt ein 1,2 Jahre höheres biologisches Alter als moderat Aktive.

### Bewegung allein reicht nicht – Lebensstil ist entscheidend

Die Forschenden weisen darauf hin, dass Bewegung allein nicht ursächlich für eine höhere Lebenserwartung ist. Weitere Faktoren wie Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum oder Vorerkrankungen könnten die Ergebnisse beeinflussen. So könne etwa eine bestehende Krankheit zu Bewegungsmangel und später zum Tod führen – und nicht umgekehrt.

### Fazit: Gesundes Altern braucht mehr als Sport

Die Studienergebnisse zeigen deutlich: Regelmäßige, moderate Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit und Langlebigkeit aus – Extremsport oder das Befolgen von pauschalen Empfehlungen sind dagegen nicht automatisch besser. Entscheidend scheint das Zusammenspiel mehrerer gesunder Lebensstilfaktoren zu sein, um das Altern positiv zu beeinflussen.

**Biofaktoren und Bewegung:****Welche Relevanz haben Vitamine und Mineralstoffe für Mobilität und Leistungsfähigkeit?**

Welche gesundheitlichen Effekte von Bewegung, Sport und Biofaktoren können in der Patientenbetreuung genutzt werden? Welche Rolle spielt die Muskulatur als endokrines Organ? Was können Biofaktoren in der Prävention und Therapie von Zivilisationserkrankungen wie dem metabolischen Syndrom, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewirken?

**Hier finden Sie ausführliche Informationen:**

[www.gf-biofaktoren.de/symposium-2022/](http://www.gf-biofaktoren.de/symposium-2022/)

***Literatur:***

---

<sup>1</sup> Kankaanpää A et al. The associations of long-term physical activity in adulthood with later biological ageing and all-cause mortality – a prospective twin study. Eur J Epidemiol 2025; 40: 107-122