

Laufen hält jung

■ **Baierbrunn.** Wer läuft, erhöht seine Chancen auf ein langes Leben. Einen Grund dafür haben jetzt Sportwissenschaftler der Universität Mississippi (USA) entdeckt und in der Fachzeitschrift *Preventive Medicine* vorgestellt. Sie analysierten die Chromosomen-Kappen im Erbgut von 6.500 Menschen, die Sport trieben, beispielsweise Aerobic, Radfahren, Basketball, Tanzen, Schwimmen, Gewichtheben oder Laufen. Das Ergebnis: Nur Menschen, die regelmäßig die Laufschuhe schnürten, besaßen auffallend lange Chromosomen-Kappen, die als Zeichen für jung gebliebene Zellen gelten.



Joggen lohnt sich: Läufer besitzen junge Zellen. FOTO: DPA

Quelle: DPA

Mit freundlicher Genehmigung der LZ v. 17.03.2016