

Genetischer Effekt: Training dreht die Zeit zurück

wir haben das schon immer gewusst

Aber jetzt hat es ein Forscherteam vom McMaster University Medical Center in Hamilton (Kanada) nachgewiesen.

Körperliches Training wirkt auf ältere Menschen wie ein Jungbrunnen. Und, es ist nie zu spät damit zu beginnen. Natürlich unter sportärztlicher Anleitung.

Das Forscherteam untersuchte die Erbanlagen (Gene) in den Kraftwerken der Zellen, den Mitochondrien,

Prof. Tarnopolsky und sein Team verglichen dabei die Aktivität dieser Gene in älteren Menschen vor und nach einer halbjährigen Trainingseinheit. Nach den Übungen glich das Aktivitätsmuster in den Mitochondrien der älteren Menschen (Altersdurchschnitt: 70 Jahre) wieder deutlich jenem in den Mitochondrien einer jüngeren Vergleichsgruppe (Altersdurchschnitt: 26 Jahre).

Die Studie untersuchte außerdem die Muskelstärke der älteren Testpersonen. Zu Beginn waren ihre Muskeln um 59 Prozent schwächer als jene der Jüngeren. Nach sechs Monaten mit wöchentlich zwei Übungseinheiten auf gewöhnlichen Fitnessgeräten waren die Älteren nur noch 38 Prozent schwächer als die Jungen.

Das Forscherteam zeigte sich von den Resultaten sehr überrascht, da man erwartet hatte, dass das Aktivitätsmuster der Gene der Älteren gleich bleiben würde. Dass die Aktivität der Gene aber so deutlich zugenommen habe beweise, dass durch sportliches Training eine „Umkehrung des Alterungsprozesses“ möglich sei. Und es beweist auch, dass es nie zu spät sei mit dem Training zu beginnen

Tarnopolsky:

"Wir haben nun nachgewiesen, dass Menschen selbst etwas unternehmen können, um ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern."

Quelle: ORF und KRONE