



Tennis wirkt! – 10 Dinge, die Sie über Tennis wissen sollten

Hamburg – Tennis macht Spaß und ist gesund. Dass Tennis Spaß macht, weiß jeder, der schon einmal zu Ball und Schläger gegriffen hat. Dass Tennis zudem aber auch Körper und Geist stärkt, zeigen internationale Studien der vergangenen 20 Jahre.

1. Dr. Joan Finn hat zusammen mit Forschern der Southern Connecticut State University die Persönlichkeitseigenschaften und Stimmungen von 200 Tennis-Senioren untersucht und mit denen einer Kontrollgruppe verglichen, die nicht Tennis spielt. Die Untersuchung hat ergeben, dass sich die Tennis spielenden Senioren durch mehr Vitalität, Optimismus und Selbstwertgefühl auszeichneten, während negative Emotionen wie Zorn, Angst und Nervosität sowie depressive Stimmungen schwächer ausgeprägt waren.
2. Weil das Tennisspiel ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit sowie taktisches Verständnis verlangt, gehen Wissenschaftler der Universität von Illinois davon aus, dass Tennis spielen dafür sorgt, dass im Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nerven erzeugt werden. Wie die Forscher berichten, wird dadurch ein Leben lang die kontinuierliche Entwicklung des Gehirns gefördert.
3. Eine Studie des US-amerikanischen Fachmagazins „Medicine and Science in Sports and Exercise“ hat gezeigt, dass eine durchschnittliche Person mit 70 Kilo Körpergewicht mit einer Stunde Tennis 493 Kalorien verbraucht – mehr als z.B. mit stationärem Fahrradfahren (387) oder Gewichtstraining (422) im Fitness-Studio sowie mit Bergwandern (422), beim Volleyball (281) oder Golf (281).
4. Dr. Ralph Paffenberger hat mit seinem Team mehr als 10.000 Harvard-Absolventen über einen Zeitraum von 20 Jahren untersucht und dabei herausgefunden, dass bei Männern mittleren Alters, die dreimal pro Woche Tennis spielen, das generelle Sterberisiko 50% geringer war. Die Langzeitstudie ergab außerdem, dass bei Tennisspielern, die mindestens drei Stunden pro Woche auf Platz standen, das Risiko, an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken, um 41% reduziert war.
5. Dass Tennis positive Auswirkungen auf den Charakter des Spielers haben kann, davon ist der Psychologe Dr. Jim Gavin, Professor an der Concordia Universität in Montreal, überzeugt. Demnach fördert Tennis spielen positive Charaktereigenschaften wie Geselligkeit, Konzentration, Konkurrenzfähigkeit, Spontanität, Abenteuerlust, Kreativität und Durchsetzungsvermögen stärker als andere Sportarten wie z.B. Laufen, Bodybuilding, Golfen, Inlineskaten und Skilaufen.
6. Das englische Fachmagazin „British Journal of Sports Medicine“ hat 2006 eine Studie veröffentlicht, die auf die entspannende Wirkung von Tennis hinweist. Demnach sorgt bereits eine Stunde auf dem Tennisplatz für einen signifikanten Stressabbau sowie für die Lockerung von Ver- bzw. Anspannungen. Untersucht wurde hierfür eine Gruppe Tennis spielender Seniorinnen.
7. Bei Jugendlichen führt regelmäßiges Tennistraining zu einer Verbesserung der Ausdauerleistung sowie der Reaktionsfähigkeit. Jugendliche Tennisspieler sind

grundsätzlich aktiver als ihre Altersgenossen und weisen in der Regel einen Körperfettanteil auf, der ihrem Alter und Geschlecht entsprechend als gesund empfohlen wird. Dies haben verschiedene Untersuchungen in Japan, den USA und Deutschland aus den Jahren 1984 bis 1992 ergeben.

8. Ebenso wie bei Jugendlichen führt regelmäßiges Tennistraining auch bei jungen Erwachsenen zu einer verbesserten Ausdauerleistung. Untersuchung in Deutschland und den USA haben ergeben, dass Tennisspieler im Alter von 18 bis 34 Jahren über ein bis zu 30% größeres Herzvolumen verfügen und einen bis zu 19 % geringeren Körperfettanteil aufweisen als ihre untrainierten Altersgenossen.
9. Bei Senioren sorgt regelmäßiges Tennis spielen für eine enorme Verbesserung der körperlichen Fitness, die manchmal sogar mit der jüngerer Spieler vergleichbar ist. Eine Studie von Paul Vodak, William Savin, William Haskell und Peter Wood hat gezeigt, dass Tennisspieler mittleren Alters (31 bis 55 Jahre) über eine überdurchschnittliche Ausdauer, einen niedrigeren Ruhepuls und Blutdruck verfügen als aktive, jedoch nicht Tennis spielende Altersgenossen. Darüber hinaus zeichnen sie durch einen signifikant geringeren Körperfettanteil und eine stark verbesserte Reaktionsfähigkeit aus.
10. Gerade für Senioren bedeutet die positive Wirkung von Tennis mehr als eine verbesserte physische Fitness. Mehr Kraft in den Beinen und eine verbessertes Gleichgewichtsgefühl hilft älteren Menschen, Stürze zu vermeiden. Und sollte es doch einmal zum Sturz kommen, so ist das Risiko eines Bruchs vergleichsweise geringer, da regelmäßiges Tennis spielen die Knochendichte positiv beeinflusst. Darauf weisen zwei Studien von Jessie Jones und Roberta Rikli sowie von Teresa Seeman, Lisa Berkman und Peter Charpentier hin.

Tennis ist eine vielseitige, attraktive Sportart, die nicht nur gut für die körperliche und geistige Fitness von jung und alt, Frauen und Männern ist, sondern vor allem Spaß macht.