

# BEWEGEN STATT SITZEN!

WUSSTEN SIE, DASS WIR JEDEN TAG RUND 7,5 STUNDEN MIT SITZEN VERBRINGEN? GENERATION „SMARTPHONE“ (18 BIS 29 JAHRE) SOGAR RUND NEUN STUNDEN. WIR SITZEN BEI DER ARBEIT, VOR DEM COMPUTER, BEIM FERNSEHEN UND BEIM AUTOFAHREN. LÄNGST SIND SICH WISSENSCHAFTLER EINIG: LANGES SITZEN IST IN VIELERLEI HINSICHT UNGESUND.

Bei „Vielsitzern“ fährt nach einer Stunde der Stoffwechsel runter. Die Bauchorgane werden zusammengedrückt, funktionieren schlechter, das Blut staut sich. Der Blutzuckerspiegel steigt. Und damit auch das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Deutsche Mediziner sagen: Menschen, die viel sitzen, erkranken häufiger an Darmkrebs, Gebärmutterkrebs und Lungenkrebs, so eine große Studie der Universität Regensburg.

Sitzen als Dauerzustand ist auch aus orthopädischer Sicht eine der schlechtesten Haltungen für den menschlichen Körper. Infolge langen Sitzens und mangelnder Bewegung leidet und degeneriert letztlich der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat. Bei falscher, vermeintlich bequemer Sitzhaltung erschlafft die Bauchmuskulatur. Bei anhaltender Rundrückenbildung kommt es zu einer ungleichmäßigen Belastung der Bandscheiben, die dann schlecht mit Nährstoffen versorgt werden. Infolge mangelnder Durchblutung stellen sich Muskelverhärtungen und Muskelverspannungen ein, das Defizit an Bewegung führt nach und nach zum Verkümmern der Muskeln.

## RAUS AUS DER GEFAHRENZONE

Sogar Menschen, die regelmäßig joggen oder Rad fahren, bringen sich damit nicht vollständig aus der Gefahrenzone. Selbst täglicher Sport kann die negativen Folgen von stundenlangem Sitzen zwar abmildern, aber nicht vollständig kompensieren. Inaktivität – und hier liegt die neue Erkenntnis – ist ein eigenständiger Risikofaktor. Noch ist unklar, wie lange man ohne Schaden sitzen kann. Wie viel Sitzen allerdings gerade noch okay ist, dazu fehlen offizielle Empfehlungen bisher.



Aber um unseren „Sitzalltag“ zu überwinden, geben die Experten folgende einfache Empfehlungen: ganz wichtig ist es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Statt Aufzug oder Rolltreppe zu fahren, den inneren Schweinehund überwinden und die Treppe nehmen – rauf und runter. Häufiger aufstehen, zum Beispiel im Stehen telefonieren. Nach jeder Stunde Sitzen für zwei bis fünf Minuten bewegen. Statt der „Sitzung“ mit den Kollegen einen Besprechungsspaziergang machen. Wenn es doch im Sitzen sein muss, ändern Sie alle paar Minuten die Sitz-Position. Das Auto regelmäßig weiter weg vom Arbeitsplatz parken und ein Stück mehr zu Fuß gehen. Das Ziel muss es sein, mit vielen kleinen Alltagsbewegungen den Stoffwechsel hochzuhalten. Nochmals, nur zur Erinnerung, bei täglich 10.000 zurückgelegten Schritten, tendiert das Risiko, durch Bewegungsmangel an Diabetes zu erkranken, gegen Null. —