



Langes Sitzen macht krank

Weniger Sitzen ist gesünder

23.02.2014

In der westlichen Welt verbringen die meisten Menschen viele Stunden im Sitzen. Etwa jeder Zweite arbeitet heute etwa am Schreibtisch. Doch langes Sitzen macht uns krank, wie unter anderem verschiedene Studien zeigen.



Jeder Zweite arbeitet am Schreibtisch

Die meisten Menschen der westlichen Welt verbringen viele Stunden im Sitzen. So arbeitet hierzulande heute etwa jeder Zweite am Schreibtisch. Doch Sitzen macht uns krank und manche meinen sogar schon, es sei das neue Rauchen. Erwachsene verbringen durchschnittlich 50 bis 70 Prozent ihrer Zeit sitzend. Doch das lange Sitzen erhöht das Risiko für **Diabetes**, Herzkrankheiten und Tod, schreiben Wissenschaftler der University of Leicester (Großbritannien) in einer Studie.

Zu viel Zeit im Sitzen verkürzt das Leben

Auch US-amerikanische Wissenschaftler hatten in einer 14 Jahre dauernden Beobachtungsstudie belegt, dass zu viel Zeit auf Stühlen, Sesseln und Sofas unser Leben verkürzt. Sie veröffentlichten ihre Ergebnisse im „**American Journal of Epidemiology**“. Demnach hätten Männer, die in ihrer Freizeit sechs Stunden oder mehr sitzen, eine 20 Prozent höhere Sterberate. Bei Frauen liege diese sogar bei 40 Prozent, wie es in der Untersuchung heißt.

Die meisten Krankschreibungen wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Dr. Lars Adolph von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sieht jedoch Berichte und Studien, die Sitzen als das neue Rauchen verteufeln und auch für Krankheiten wie Diabetes oder Herzkrankheiten verantwortlich machen, kritisch. „Die wissenschaftliche Beweislage für Ursache und Wirkung halte ich nicht für hinreichend abgesichert“, so der Arbeitswissenschaftler. Es sei nicht klar bewiesen, ob tatsächlich das Sitzen Ursache für die Erkrankungen sei oder nicht doch beispielsweise schlechte Ernährung oder Bewegungsmangel. Klar ist aber, dass langes Sitzen nicht gut ist. So verzeichnen Krankenkassen seit Jahren die meisten Krankschreibungen wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen, die vor allem durch langes Sitzen verursacht werden. Adolph erklärt, was diese Haltung so ungesund macht: „Sitzen ist eine statische Tätigkeit, bei der unsere Rückenmuskulatur degeneriert. Die geschwächten Muskeln führen dazu, dass man

leichter Fehlhaltungen einnimmt, einen runden Rücken macht und in sich zusammensackt.“ Außerdem werden die Bandscheiben beim Stillsitzen nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt.

Bewegungsmangel ist das eigentliche Problem

Aber auch andere Beschwerden wie Nackenschmerzen, **dicke Beine**, **Schulterstechen** und **Oberarmschmerzen** können eine Folge unnatürlicher, falscher Körperhaltung sein. Auch Jobs, in denen man lange stehen muss, können gesundheitsschädlich sein. Denn auch dabei könnte das Risiko für Rückenbeschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes erhöht werden, wenn man sich dabei zu wenig bewegt und mehr Kalorien aufnimmt als man verbraucht. Also ist nicht das Sitzen an sich ungesund. Es ist vielmehr der Bewegungsmangel, der für viele Zivilisationskrankheiten mitverantwortlich ist. Daher lasse sich auch nicht sagen, wie viel Sitzen bei der Arbeit zu viel ist. „Angaben wie, ein Drittel sitzen, ein Drittel gehen, ein Drittel stehen sind wissenschaftlich nicht ausreichend belegt“, so Lars Adolph. „Viel wichtiger ist es, sich insgesamt mehr zu bewegen und dynamisch zu sitzen“, erläuterte der wissenschaftliche Leiter des Fachbereichs Produkte und Arbeitssysteme.

Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren

Experten wie Adolph meinen mit „dynamischem“ Sitzen, dass wir nicht bloß dauerhaft gerade sitzen sollen, sondern uns zwischendurch auch mal entspannt nach hinten lehnen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Zudem sollte Bewegung in den Arbeitsalltag integriert werden, etwa indem man auch mal im Stehen telefoniert oder zum Kollegen nebenan geht, anstatt ihm eine E-Mail zu schreiben. Auch bewegliche Schreibtischstühle und höhenverstellbare Tische seien sinnvoll. Wer bereits an Schmerzen leidet, bei dem könnten **Rückenschmerzen Übungen** behilflich sein.

Ausgleichssport nach Feierabend

Adolph rät: „Auf jeden Fall sollte man sich einmal die Stunde bewegen.“ Jeder, der zwei Stunden am Stück sitzt, merke, wie sich der Körper versteift. Daher sei es wichtig, etwa in der Mittagspause eine Strecke zu laufen oder ein Meeting auch mal im Stehen abzuhalten. Doch diejenigen, die einen überwiegend sitzenden Bürojob haben, kommen um einen Ausgleichssport nach Feierabend nicht herum. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 150 Minuten körperlich zu bewegen oder 75 Minuten intensiv Sport zu betreiben. „Sich zu bewegen muss nicht heißen, dass man Leistungssportler werden muss“, so Adolph. „Für den Rücken ist auch einfaches Spaziergehen eine Erleichterung.“ (ad)

Bild: Andreas Morlok / pixelio.de

Kaufhaus geräumt: 26 Kunden mit Atembeschwerden