



Freitag, 07. Februar 2014

## Diabetes, Darmkrebs, Herzinfarkt Sitzen ist das neue Rauchen

Von Andrea Schorsch

**Schreibtischarbeit ist für uns normal, doch wir sind nicht dafür gemacht. Schlimmer noch: Langes Sitzen kann lebensgefährlich sein. Denn es zerstört nicht nur die Beweglichkeit des Rückens, es greift auch den Organismus an.**

Dass stundenlanges Sitzen, jeden Tag aufs Neue, dem Rücken schaden kann, leuchtet unmittelbar ein. Dass dabei die Muskulatur in Mitleidenschaft gezogen wird, ebenso. Doch Sitzen ist noch viel schlimmer: Es wirkt sich sogar auf die Organe aus, und zwar nicht zu deren Vorteil. Wer immer wieder viel Zeit im Sitzen verbringt, sei es am Schreibtisch, vor dem Fernseher, über einem Buch oder im Auto, spielt mit seinem Leben - zeigen Studien (<http://www2.le.ac.uk/news/blog/sitting-down-for-long-periods-of-time-increases-the-risk-of-diabetes-heart-disease-and-death-1>).

Gut sechs Stunden täglich reichen schon: Wer sie absitzt, kann damit seine Lebenserwartung deutlich verkürzen. Gegenüber denjenigen, die weniger als drei Stunden am Tag sitzend verbringen, nimmt die Sterberate um 20 Prozent zu - bei Männern. Bei Frauen sind es gar 40 Prozent. Der Tod kommt also früher. Zu diesem Ergebnis kam eine über 14 Jahre laufende Untersuchung mit mehr als 120.000 Menschen (<http://aje.oxfordjournals.org/content/172/4/419.abstract>). Sitzen ist das neue Rauchen, so das Fazit von US-Forschern. Andere sagen, exzessives Sitzen sei eine tödliche Aktivität ([http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17sitting-t.html?\\_r=2&](http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17sitting-t.html?_r=2&)). Exzessiv, das sind in diesem Fall neun Stunden. Die sind schnell erreicht - selbst wenn man im Büro nur einen Teilzeit-Job hat.

Doch was macht das Sitzen so gefährlich?

**Herzkrankheiten:** Dauersitzen erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Es kann sogar einem Herzinfarkt Vorschub leisten. Nicht nur, dass es Bluthochdruck begünstigt, im Sitzen verbrennen die Muskeln auch weniger Fett. Das Cholesterin (Blutfett) kann sich dann in den Herzkranzgefäßen ablagern. Blockiert es eine Arterie, kommt es zum Infarkt.

**Darmkrebs:** Wer viel sitzt, vergrößert die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Laut einer Studie ist Bewegungsmangel die Ursache für zehn Prozent der Darmkrebsfälle (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818936>). Brustkrebs geht zu zehn Prozent auf dasselbe Konto. Die Gründe dafür sind noch unklar. Möglicherweise liegt es daran, dass regelmäßige Bewegung natürliche Antioxidantien ankurbelt, die zellschädigende freie Radikale töten. Fest steht, dass die Magen- und Darmtätigkeit durch langes Sitzen verlangsamt wird.

**Diabetes:** Das Dauersitzen wirkt sich auch auf die Bauchspeicheldrüse aus, denn es beeinflusst die Reaktion des Organismus auf das dort erzeugte Insulin. Das Hormon befördert Zucker aus dem Blut in die Zellen. Doch Muskeln, die sich nicht bewegen, sprechen vermindert auf Insulin an - ein Effekt, der sich schon nach einem Tag langen Sitzens nachweisen ließ. Das führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produziert. Diabetes kann die Folge sein.

**Durchblutung:** Während beim Gehen der Wadenmuskel auf die Venen in den Beinen drückt und so das Blut von dort zurück zum Herz schickt, kann die Blutzirkulation bei mehrstündigem Sitzen ins Stocken geraten. Das Blut staut sich in den Beinen, die Fußgelenke schwellen an, die Venen werden übermäßig beansprucht. Bei entsprechender Veranlagung bilden sich Krampfadern. Ganz grundsätzlich jedoch - das weiß jeder, der lange Strecken fliegt - steigt das Thromboserisiko.

Nicht alle Auswirkungen des Dauersitzens sind dermaßen schädlich; es gibt noch andere, weniger dramatische. Doch auch sie sind folgenreich und mitunter schmerzhaft:

**Gehirn:** Bewegt man sich, wird stets frisches Blut und damit Sauerstoff durchs Gehirn gepumpt. Außerdem werden stimmungsaufhellende und denkfördernde Botenstoffe freigesetzt. Bei langem Sitzen verlangsamt sich alles, auch die Hirnfunktion. Noch dazu werden Stresshormone nicht abgebaut.

**Knochen:** Gehen und Laufen regt die Knochen von Hüfte und Beinen dazu an, Substanz aufzubauen, denn sie müssen die Last des Oberkörpers tragen. Beim Sitzen dagegen bleibt diese Stimulation aus. Osteoporose kann die Folge sein. Körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund.

**Wirbel:** Wirbel, die man nicht bewegt, werden steif und können dann bei kleinen, alltäglichen Aktivitäten schmerzen - etwa, wenn man sich die Schuhe zubindet. Wer sich bewegt, sorgt dafür, dass die Bandscheiben durch einen Wechsel von Druck und Entlastung immer wieder mit frischem Blut und neuen Nährstoffen versorgt werden. Beim langen Sitzen aber können sie ihre schwammartige Elastizität verlieren. Die Folge kann ein Bandscheibenvorfall sein. Ein solcher droht auch, wenn die Muskulatur, die die Wirbelsäule in Bewegung hält, verkürzt oder überstreckt ist.

**Muskulatur:** Die dürfte sich bei den meisten Vielsitzern als erstes bemerkbar machen. Wer kennt ihn nicht, den völlig verspannten Nacken, verbunden mit einem allzu festen oberen Rücken? Hier wird die Muskulatur fehlbeansprucht. Sie sollte eigentlich ausbalancieren, muss aber bei ständig nach vorn gebeugten Schultern und geneigtem Kopf einiges tragen. Das führt zu einer Haltungsschwäche. Mit der Zeit flachen die Bandscheiben ab. Dann wird aus der Haltungsschwäche ein Haltungsschaden. Was sich weniger schnell bemerkbar macht, jedoch ebenso weitreichende Folgen hat: Auch die Bauchmuskeln leiden unter dem Dauersitzen. Kein Wunder, fehlt ihnen doch eine Aufgabe, solange man sich vor den Rechner fläzt. Erst beim aufrechten Sitzen werden sie aktiv, beim Stehen und Gehen sowieso. Feste Rückenmuskulatur, wappeliges "Sixpack" - auch das wirkt sich nachteilig auf die Wirbelsäule aus. Der größte Muskel des Körpers, der Gluteus maximus, auf Deutsch das Gesäß, erschlafft ebenfalls durch langes Sitzen. Das beeinträchtigt die Körperstabilität und kraftvolles Gehen.

## Sitzfleisch ist out

Sitzfleisch in allen Ehren: Stehvermögen ist gefragt! Oder noch besser: Bewegung. Evolutionär betrachtet, [ist der Mensch für kilometerweites Laufen gemacht \(http://www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-artgerecht-article2956596.html\)](http://www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-artgerecht-article2956596.html) - mit Pausen und Ruhephasen natürlich. Unser Körper und Organismus ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet, nicht aber auf jahrzehntelanges Sitzen, das bereits in der Schule seinen Anfang nimmt. Wer den schädlichen Auswirkungen des Dauersitzens entgegentreten will, dem bleibt nur, es so oft wie möglich zu unterbrechen und dadurch insgesamt zu reduzieren. Dreimal die Woche nach der Arbeit Sport zu machen, reicht in dieser Hinsicht leider nicht aus. Schließlich hat man als Büromensch dann trotzdem vorher acht Stunden lang gesessen. Acht Stunden, in denen die Gesundheit auf der Strecke blieb.

Um das zu ändern, sollte der Büroalltag ein ausgewogener Mix aus geradem Sitzen, Stehen und Gehen sein. Wie man sich das vorzustellen hat? Am besten mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch oder einem Stehpult. So lassen sich einige Stunden des Arbeitstages im Stehen bewältigen (oft wacher, frischer, leichter als im Sitzen, sagen Menschen, die es schon ausprobiert haben). Das gerade Sitzen gelingt mit einem guten Bürostuhl, der den Lendenbereich stützt. Zwischendurch kann es auch mal ein Sitzball sein. Er sorgt verstärkt dafür, dass die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln aktiv werden. Auch ein bisschen Gymnastik schadet nicht.

Bleibt das Gehen. Das bedeutet: Der Drucker sollte nicht in unmittelbarer Reichweite stehen. Und es ist gut, Kollegen, die auf derselben Etage sitzen, nicht anzumailen oder anzurufen, sondern das direkte Gespräch mit ihnen zu suchen. Manch einer experimentiert auch schon mit Besprechungen im Gehen, auf Wanderungen (<http://www.harvardbusinessmanager.de/meinungen/artikel/a-883994-2.html>), mehrmals die Woche. Eine Sitzung ist das dann nicht mehr. Und doch ist es nicht nur gesünder, sondern offenbar auch produktiver als eine solche.

*Quelle: n-tv.de*