



Langes Sitzen macht krank

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 26 Juni 2020

Die meisten Menschen verbringen einen Grossteil ihres Tages sitzend – sei es im Büro, im Auto oder in der Freizeit vor dem Fernseher. Das lange Sitzen erhöht jedoch die Risiken für viele Krankheiten. Durch ein paar kleine Veränderungen in Ihrem Alltag können Sie Ihre Gesundheit dennoch schützen.

Langes Sitzen erhöht Risiko für zahlreiche Krankheiten

Stress, unregelmässige Arbeitszeiten und Kantinenessen sind bekanntermassen nicht gut für die Gesundheit. Oft unterschätzt wird aber ein weiterer wichtiger Faktor: Die Bewegungsarmut der meisten Berufstätigen.

Bei einem Bürojob sitzt man fast den ganzen Tag. Damit verbrennt man nicht nur wenige Kalorien, sondern schadet auch den Blutgefäßen.

Bereits nach einer Stunde nehmen die Gefäßfunktionen in den Beinen um bis zu 50 Prozent ab. Mit Gefäßfunktion ist die Fähigkeit der Blutgefäßwand gemeint, sich nach Bedarf auszudehnen und wieder zusammenzuziehen. Auf diese Weise werden die Durchblutung bzw. der Blutdruck reguliert. Kommt es hier langfristig zu Funktionsstörungen, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die verminderten Gefäßfunktionen spielen dabei die grösste Rolle, doch auch ein erhöhter Cholesterinspiegel und ein erhöhter Taillenumfang infolge der Bewegungsarmut sollen zum erhöhten Krankheitsrisiko beitragen (1).

Aber auch andere chronische Erkrankungen werden deutlich wahrscheinlicher, wenn man viel sitzt, etwa Diabetes und Krebs. Zudem [beschleunigt das viele Sitzen den Alterungsprozess](#).

Spaziergänge schützen Blutgefäße

Saurabh Thosar und seine Kollegen von der US-amerikanischen *Indiana University* wollten herausfinden, wie man diesen schädlichen Auswirkungen von zu langem Sitzen effektiv vorbeugen kann.

Elf normalgewichtige und gesunde männliche Studienteilnehmer nahmen an zwei Studien teil. Die Teilnehmer der ersten Studie mussten drei Stunden lang stillsitzen, ohne die Beine zwischendurch zu bewegen.

Nach einer, zwei und drei Stunden überprüften die Wissenschaftler mit einem Blutdruckmessgerät und Ultraschall die Funktion der Oberschenkelarterie. Die Gefäßfunktion war bereits nach 60 Minuten um die Hälfte reduziert (1).

Beim zweiten Test sassen die Teilnehmer zwar auch drei Stunden lang, nach einer halben Stunde sowie nach eineinhalb und zweieinhalb Stunden durften sie jedoch für jeweils fünf Minuten aufs Laufband und gingen mit einer Geschwindigkeit von etwas mehr als drei Kilometern pro Stunde.

Dabei stellte sich heraus, dass kurze moderate Spaziergänge zwischendurch dafür sorgen, dass der Körper die Gefäßfunktionen unverändert aufrechterhalten kann. Als Ursache vermuteten die Forscher die erhöhte Muskelaktivität und die stärkere Durchblutung durch die Bewegung (1).

Langes Sitzen erhöht Krebssterblichkeit

In einer Studie, veröffentlicht im *JAMA Oncology* Magazin, untersuchte man, welche Auswirkung langes Sitzen auf das Risiko hat, an Krebs zu sterben. Die Studie wurde an rund 8000 Personen mit einem Durchschnittsalter von 69.8 Jahren durchgeführt.

Die Forschungsergebnisse zeigten, dass das Risiko an einer Krebserkrankung zu sterben umso höher ist, je mehr Zeit man im Sitzen verbringt. Wurden dagegen 30 Minuten einer sitzenden Aktivität mit einer leichten körperlichen Aktivität ersetzt, sank die Krebssterblichkeit um 8 %. Eine mässige bis starke körperliche Aktivität während 30 Minuten liess die Krebssterblichkeit sogar um ganze 31 % sinken (2).

Mässige körperliche Aktivitäten sind zum Beispiel Golf spielen, Reiten, aber auch Rasenmähen und generell Gartenarbeit. Starke körperliche Aktivitäten sind Joggen, Schwimmen, Tennis und schwere handwerkliche Arbeiten. Natürlich kommt es dabei auch immer auf den eigenen Körper an und wie sehr man sich bei den Aktivitäten verausgabt.

Wie Sie Gesundheitsbeschwerden durchlanges Sitzen verhindern können

Es ist allerdings auch nicht sinnvoll, eine halbe Stunde Sport zu treiben und den Rest des Tages passiv zu verbringen. Eine Übersichtsarbeit veröffentlicht im Magazin *Annals of Internal Medicine* kritisiert, dass in vielen Studien der Fokus auf das Ausüben von sportlichen Aktivitäten gelegt wird und nicht auf das Reduzieren sitzender Tätigkeiten (3).

Was können Sie nun tun, um möglichen Schäden zuvor zu kommen, die sich durch zu langes Sitzen ergeben können:

- Der erste Schritt ist, herauszufinden, wie lange man tatsächlich sitzt. "Wenn wir erst einmal mit dem Zählen anfangen, ist es wahrscheinlicher, dass wir unser Verhalten ändern", so Dr. Alter, einer der Verfasser der Übersichtsarbeit.
- Wichtig ist, dass wir uns erreichbare Ziele setzen. Statt "ab morgen sitze ich nur noch halb so viel" also lieber: "Ich möchte jede Woche eine halbe Stunde weniger am Tag sitzen".
- Stehen Sie während der Arbeit alle halbe Stunde auf. Es muss sich ja nicht um einen „richtigen“ Spaziergang handeln. Zwar ist Bewegung an der frischen Luft am gesündesten, doch ist es für den Erfolg Ihrer Firma sicher nicht ideal, wenn alle Mitarbeiter zu jeder vollen Stunde fünf Minuten vor dem Bürogebäude auf und ab gehen. Ein Gang zum Kopierer oder in die Kaffeeküche und öfter mal die Treppe benutzen, helfen auch.
- Bitten Sie Ihren Arbeitgeber, um einen höhenverstellbaren Tisch. Dann können Sie vermehrt im Stehen arbeiten.
- Und vielleicht lassen sich gar das eine oder andere [Minitrampolin](#) oder Laufband auf der Büroetage integrieren, so dass man dort immer mal wieder ein paar Minuten verbringen kann.

Quellen

1. Saurabh Thosar et al., Effect of Prolonged Sitting and Breaks in Sitting Time on Endothelial Function, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, September 2014
2. Gilchrist SC, Howard VJ, Akinyemiju T, et al. Association of Sedentary Behavior With Cancer Mortality in Middle-aged and Older US Adults. *JAMA Oncol*. Published online June 18, 2020
3. Dr. David Alter et al., Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis, *Annals of Internal Medicine*, 2015

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker