

Krank durch langes Sitzen

Die meisten Menschen verbringen einen Grossteil ihres Tages sitzend – sei es im Büro, im Auto oder auch in der Freizeit vor dem Fernseher. Es versteht sich, dass das auf Dauer nicht gerade gesundheitsförderlich sein kann. Neue Forschungsergebnisse aus Kanada zeigen jedoch ganz deutlich: Wer länger sitzt, stirbt früher. Langes Sitzen schadet dem Organismus nämlich auf vielfältige Weise. Wir stellen Ihnen Möglichkeiten vor, Ihre Gesundheit trotz Bürojob zu schützen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 25. August 2019

Stand: 14. September 2019

Langes Sitzen erhöht Krebsrisiko

Wer häufig und lange sitzt, hat ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes und Krebs. Auch das Sterberisiko steigt durch langes Sitzen.

Mit regelmässigem Sport kann man die Gefahren für die Gesundheit zwar reduzieren, aber nicht ganz ausschalten.

Dr. David Alter von der *University of Toronto*, einer der Autoren der aktuellen Meta-Analyse wissenschaftlicher Studien, erklärt, dass das fatal ist: "Wir verbringen mehr als die Hälfte des Tages sitzend."

Neben der Arbeit im Büro sind auch Autofahrten und das Sitzen vor dem Fernseher Faktoren, die die tägliche "Sitzzeit" erhöhen.

Sport gleicht langes Sitzen nicht vollständig aus

In unserem Artikel Lebenswichtig: Der Spaziergang zwischendurch beschäftigten wir uns bereits mit den schädlichen Auswirkungen von langem Sitzen auf die menschliche Gesundheit. Eines der Hauptprobleme, die durch langes Sitzen verursacht werden, ist das Nachlassen der Gefässfunktionen.

Dr. Alter und sein Team stellten bei ihrer Analyse fest, dass auch regelmässige Bewegung die Gesundheitsgefahren durch langes Sitzen nicht komplett ausmerzen kann, insbesondere dann nicht, wenn die Bewegung beispielsweise nur am Wochenende stattfindet oder nur am Abend.

So seien die negativen Auswirkungen zwar schwächer bei Menschen, die regelmässig Sport treiben, liessen sich aber nicht ganz eliminieren.

Es ist deutlich besser, die Sitzphasen immer wieder mit Bewegungseinlagen zu unterbrechen.

Wie Sie Gesundheitsbeschwerden durch langes Sitzen verhindern können

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

- Es ist nicht sinnvoll, eine halbe Stunde Sport zu treiben und den Rest des Tages passiv zu verbringen. Wer zwölf Stunden am Tag sitzt, sollte diese Zeit um mindestens zwei bis drei Stunden reduzieren.
- 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.
- 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".
- Nicht nur Sport, auch mehr Bewegung im Alltag reduzieren die "Sitzzeiten". Stehen Sie während der Arbeit alle halbe Stunde für drei Minuten auf und bewegen Sie sich beim Fernsehen in den Werbepausen.

Quellen

- 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, ("Sitzende Zeit und ihr Zusammenhang mit dem Risiko für Krankheitsvorkommen, Sterblichkeit und Krankenhausaufenthalte bei Erwachsenen: eine systematische Bewertung und Meta-Analyse")

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/langes-sitzen-macht-krank-15000005.html>