

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Wir sitzen uns kaputt

Haben Sie eine Idee wie viel Meter der Durchschnittsdeutsche zurücklegt? Laut einer Barmer-Studie schaffen wir es uns rund 700 Meter zu bewegen! Wie wenig das ist, zeigt vielleicht folgende Zahl: 173 Meter scrollt der Durchschnittsdeutsche täglich auf seinem Smartphone.

Der Mensch ist jedoch gar nicht darauf angelegt täglich unzählige Stunden zu Sitzen: am Frühstückstisch, auf dem Weg zur Arbeit und zurück, bei der Arbeit und während der Mittagspause, abends vor dem Fernseher, ...

Unsere Vorfahren haben täglich ungefähr 20.000 Meter zurückgelegt. Wir sind von Natur aus Langstreckenläufer, denn ohne Körpereinsatz gab es keine Nahrung. War die Welt also in der Steinzeit noch in Ordnung? Die Evolutionsmedizinerin Luzie Verbeek glaubt, dass auch Steinzeitmenschen schon unter Rückenschmerzen litten. Der Mensch sei nicht für den aufrechten Gang gemacht, aber, so Verbeek, immerhin: Sie liefen. Sie verbrachten nicht die meiste Zeit im Sitzen.

Der aufrechte Gang brachte auch einige Nachteile mit sich: Wirbelsäule und Skelett haben sich bereits damals stark verändert, auch das Kreislauf-System war ein anderes als vorher. Der Mensch hatte durch den aufrechten Gang freie Hände und wusste sie auch zu nutzen. Der entscheidende Punkt aber ist: Das Gehirn und auch die Schädelgröße entwickelten sich – sie wurden größer. Dadurch konnten wir überhaupt erst zu dem werden, was wir heute sind. "Evolution ist eben", wie Verbeek betont, "ein Kompromiss."

Aber auch, wenn wir Menschen nicht unbedingt auf unsere Fortbewegungsart ausgelegt sind, sollten wir trotzdem nicht vergessen uns eben zu bewegen. Das Sitzen schadet nicht nur dem Rücken, sondern den Muskeln und den Organen.

Schon 2010 haben amerikanische Forscher eine Studie im American Journal of Epidemiology veröffentlicht, die darlegt, dass Sitzen das neue Rauchen sei. Sechs Stunden täglichen sitzen reichen demnach schon aus, um die Lebensdauer gegenüber denjenigen deutlich zu verkürzen, die nur 3 Stunden am Tag sitzen.

Nicht alle Auswirkungen des Dauersitzens sind schlecht. Allerdings sind die Auswirkungen sehr vielfältig: Langes Sitzen kann beispielweise das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen, da es einen Herzinfarkt begünstigen kann. Bewegungsmangel kann ferner für Erkrankungen wie Darmkrebs oder Diabetes verantwortlich sein, weil diverse hormonelle Prozesse durch wenig Bewegung verlangsamt oder gar eingestellt werden. Stress wird ohne Bewegung nur sehr schlecht abgebaut, die Entstehung von Osteoporose wird begünstigt und Muskulatur schwindet.

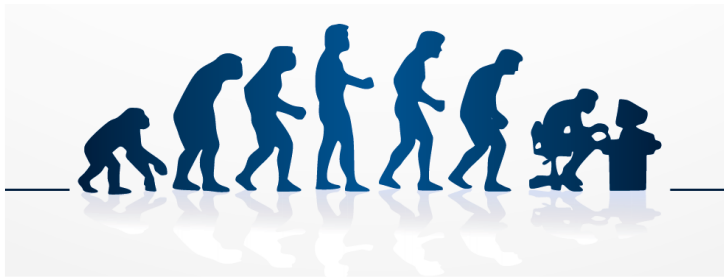
Wer diesen Effekten des Dauersitzens entgegenwirken möchten, dem bleibt nur eines: sein Stehvermögen zu verbessern. Überlegen Sie sich doch einmal 5 Dinge, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bekämen. Dies könnten beispielsweise ein 15-minütiger Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend sein. Oder ein Stehpult, so dass man seine sitzende Tätigkeit sowohl im Sitzen als auch im Stehen verrichten kann. Zumal Stehen bewirkt, dass man wacher und frischer bei der Arbeit ist. Überlegen Sie einmal, wo Ihr Drucker im Büro steht, denn er sollte außerhalb Ihrer Reichweite sein. Telefonieren Sie weniger mit Ihren Kollegen, sondern besuchen

Sie diese doch lieber in Ihrem Büro. So kann man vielleicht auch eher die Treppen als den Aufzug nutzen.

Wenn Sie es so schaffen mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen und gleichzeitig mindestens zweimal wöchentlich sportlich aktiv sind, können Sie wesentlichen Zivilisationskrankheiten effektiv vorbeugen.

Wir hoffen, dass immer eine Sporttasche gepackt haben, die einsatzbereit in Ihrem Flur steht.

Viel Spaß beim Bewegen und bleiben Sie gesund!



Nina & Christian Kache