

Sitzen kann tödlich sein

Langes Sitzen ist nicht gesund, das wissen wir. Wie schädlich es aber in Wirklichkeit ist, zeigen neue Studien. In den USA spricht man schon von der „Sitting Disease“. Einige praktische Tipps für den Büroalltag

Es gehört zum medizinischen Allgemeinwissen, dass langes Sitzen die Ursache für Rückenschmerzen sein kann. Auch dass Bewegungsarmut Thrombosen und tödliche Lungenembolien begünstigt, dürfte den meisten bekannt sein. Langes Sitzen ist jedoch noch viel schlimmer. Es wächst sich zu einer zivilisatorischen Volkskrankheit aus. Genauer gesagt: Übermäßiges Sitzen ist der Auslöser für eine Vielzahl von schwerwiegenden Leiden – und ist damit ein komplett unterschätzter Risikofaktor. Man kann sagen: Wer länger sitzt, stirbt früher.

Oder analog zum Rauchen: Sitzen kann tödlich sein.

Wie gefährlich ausgedehntes Sitzen ist, zeigen eben vorgestellte Studien aus Toronto und der Columbia-Universität in New York. In Zahlen: Wer 13 Stunden am Tag sitzt, hat ein zweifach höheres Risiko zu sterben als Personen, die weniger als elf Stunden am Tag sitzend verbringen. Die zugrundeliegenden genauen Mechanismen kennen wir noch nicht. Jedoch wissen wir, dass intermittierendes Stehen und schon leichte körperliche Aktivitäten – eingestreut in den Tagesablauf – diesem Effekt deutlich entgegenwirken. Die Studien sind extrem seriös und gut durchgeführt, das Ausmaß der Bewegung wurde mit hochempfindlichen Sensoren minutiös dokumentiert.

Die Ergebnisse der Studien lassen den Schluss zu, dass langes Sitzen als eigenes Krankheitsbild anzusehen ist, die sogenannte „Sitting Disease“. Man kann sich also im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode sitzen. Zu langes Sitzen steht in engem Zusammenhang mit den häufigsten Übeln unserer heutigen Zeit: Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Es kann Übergewicht und hohen Blutdruck bedingen. Wenn die Muskulatur nicht beansprucht wird, steigt auch das Risiko für eine Zuckerkrankheit, und die Blutfette verschlechtern sich. Beides Risikofaktoren für Herzinfarkte,

Schlaganfälle und arterielle Durchblutungsstörungen wie Raucherbein beziehungsweise Schaufensterkrankheit. Selbst das Risiko für Darmkrebs wird durch ständiges Sitzen erhöht.

Das zugrundeliegende Problem ist unser modernes urbanes Leben. Wir verbringen die meiste Zeit des Tages sitzend. Das beginnt schon in der Schule und ist in sehr vielen Jobs Standard. Assistenten, Mitarbeiter von Call-Centern, Sachbearbeiter – es ist in einer großen Zahl der Berufe kaum vermeidbar, diese überwiegend sitzend auszuüben. Dann fahren wir lieber Auto oder S-Bahn als Fahrrad. Und am Abend fallen wir kaputt vor dem Fernseher in den Sessel oder gestalten unsere Freizeit beim Surfen im Internet, in Konzerten, im Restaurant oder in der Kneipe - alles ebenfalls im Sitzen. Die Gefahr der Immobilität lauert überall.

Bewegungsarmut ist dabei ein Teufelskreis. Wer sich einmal an einen sitzenden Lebensstil gewöhnt hat, dem erschlafft die Muskulatur, es erlischt das Bedürfnis, sich aktiver zu verhalten.

Hauptrisikogruppe der Sitting Disease sind dabei weniger die Manager. Führungskräfte, Unternehmer und Selbständige bewältigen in der Regel einen dynamischen Alltag. Schreibtischarbeit und Meetings wechseln sich ab

mit Tätigkeiten, die einen in Bewegung halten. Gleichzeitig besitzen Führungskräfte jedoch eine Verantwortung für ihre Mitarbeiter und sollten für die katastrophalen Folgen des vielen Sitzens sensibilisiert sein. Fördern Sie Möglichkeiten, bei denen Mitarbeiter mehr Bewegung erhalten, auch wenn es sich nur scheinbar um Kleinigkeiten handelt.

Was man dagegen tun kann

Ich bin ein großer Fan von Fitnessarmbändern, die die tägliche Schrittzahl messen. Mindestens 10.000 Schritte sind das Ziel. Dies lässt sich erreichen, auch ohne ins Fitnessstudio zu gehen. Daneben gibt es für Berufstätige eine Reihe von Tipps, übermäßiges Sitzen auszutricksen. Wer bei der Arbeit hauptsächlich sitzt, sollte alle halbe Stunde für ein paar Minuten aufstehen und umhergehen. Ich empfehle konkret zehn Zehenstände und gleichzeitig zehn Armkreisen. Alternativ ist auch ein schnelles Umhergehen ratsam. Das mag bei dem einen oder anderen Kollegen Stirnrunzeln auslösen, klug ist es dennoch. Stellen Sie Ihre Wasserflasche, die Kaffeemaschine oder die Teekanne nicht auf den Schreibtisch, sondern gehen Sie immer ein paar Schritte, sofern Sie etwas trinken wollen! Die Mittagspause eignet sich vorzüglich für einen flotten Spaziergang.

Im Büro sollten Sie die Treppen statt dem Aufzug nehmen. Parken Sie Ihr Auto, wenn möglich, ein paar Minuten vom Arbeitsplatz entfernt oder fahren Sie gleich mit dem Rad. E-Bikes erhöhen übrigens den Radius des Fahrradfahrens erheblich. All das schafft Bewegung, unabhängig davon, ob Sie sonst noch konsequent Sport treiben.

Stehpulte im Büro sind sinnvoll, ebenso können Sitzbälle als temporäre Alternative zu Bürostühlen helfen. Sie aktivieren die Muskulatur und das Aufrechtstehen. Nicht zuletzt sollte man bei der Investition in einen guten Bürostuhl nicht sparen. Denn am Sitzen kommen die meisten von uns am Ende natürlich nicht wirklich vorbei.