

DIAGNOSE SITZKRANKHEIT



Der sitzende Lebensstil hat in unserer heutigen Gesellschaft längst Einzug gehalten. Bei Experten ist sogar schon von einer »Generation S« die Rede. Bei der Arbeit, in der Freizeit und während des Transports sitzt der durchschnittliche Deutsche 7,5 Stunden täglich, junge Erwachsene sogar bis zu 9 Stunden. Und das obwohl der Mensch ursprünglich Jäger und Sammler war und der Aufbau des menschlichen Körpers demnach dem eines Läufers und nicht dem eines Sitzenden entspricht.

Was bewirkt ständiges Sitzen?

Bislang wurde zu langes Sitzen bereits als Ursache für Rückenschmerzen gesehen. Nun zeigen neueste Erkenntnisse der Wissenschaft noch viel schwerwiegendere und weitreichendere Folgen. Durch die so genannte »sitting disease« ist das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes und Krebs erhöht. Ebenfalls kann durch stundenlanges Sitzen die Mortalität ansteigen. Bezüglich der pathologischen Mechanismen besteht jedoch noch großer Forschungsbedarf. Wissenschaftler gehen zur Zeit davon aus, dass es durch einen sitzenden Lebensstil und die damit verbundene Inaktivität der großen Muskelgruppen zu einer verminderten Ausschüttung des Enzyms Lipoproteinlipase kommt. Die verminderte Ausschüttung des Enzyms kann zur Folge haben, dass sowohl die Blutfette, als auch der Blutzuckerspiegel ansteigen. Gleiches wird durch den geringen Energieverbrauch und das damit häufig einhergehende Übergewicht bewirkt. Dadurch wiederum wird die Arteriosklerose begünstigt. Das erhöhte Risiko für

Krebs könnte ebenfalls durch eine mit Übergewicht einhergehende pathologische Insulinresistenz oder einen chronischen Entzündungszustand begründet werden.

Ein bisschen Sport muss sein..

Es ist mittlerweile erwiesen, dass beispielsweise eine halbe Stunde Sport täglich als Ausgleich zum stundenlangen Sitzen nicht ausreicht. Eine Kompensation der durch die Bewegungsarmut herbeigeführten negativen Effekte ist durch die sportliche Betätigung nur teilweise möglich. Trotzdem ist es weiterhin wichtig, sportlich aktiv zu bleiben, denn ohne Sport ist der Mangel an Bewegung noch größer und die zuvor genannten Risikofaktoren steigen noch stärker an.

Doch wenn Sport alleine nicht ausreicht, um die mit der »sitting disease« einhergehenden Risiken zu mildern – was hilft dann?

Kleine Tricks im Alltag

Was können Sie in Ihrem Alltag tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder sogar zu verbessern? Grundsätzlich ist es wichtig das Sitzen regelmäßig zu unterbrechen, um die tägliche Sitzzeit zu reduzieren, d. h. jede halbe Stunde einmal aufstehen wäre ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Nachfolgend werden ein paar Tipps aufgezeigt, die bei der Umsetzung der regelmäßigen Sitzunterbrechungen unterstützen:

- Mülleimer und Drucker nicht direkt am Schreibtisch stehen lassen.
- Telefonate können im Stehen oder besser sogar im Umhergehen abgehalten werden.
- Meetings können an Stehtischen stattfinden. Dies hat zudem meist den positiven Effekt, dass die Teilnehmenden sich auf das Nötigste beschränken und der Termin somit nicht unnötig in die Länge gezogen wird.
- Anstatt die Kollegen anzurufen, einfach hingehen. Sie freuen sich bestimmt über Ihren Besuch.
- Gehen Sie häufiger zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad für Transportstrecken z. B. zur Arbeit oder in der Mittagspause zum Supermarkt.

[BARMER GEK](#)