

BITTE AUFSTEHEN

Die Folgen unseres vielen Sitzens sind laut Studien so verheerend wie Rauchen. Sechs Stunden täglich zu sitzen, verringert laut Forschern die Lebenserwartung um 20 Prozent.

Aber es gibt auch Ausgleichsmöglichkeiten.

VON JULIA GSCHEIDLER

» Wir sitzen. Und das die meiste Zeit. Laut Studien verbringen wir 50 bis 70 Prozent der wachen Zeit auf einem Sessel – im Job und im Alltag. Morgens beim Frühstück, am Weg zur Arbeit im Auto oder in der U-Bahn, am Schreibtisch im Büro, in der Kantine beim Essen, abends im Kino- oder Theatersessel, später am Sofa, bis wir schließlich zu Bett gehen und liegen. „Wir haben eine Epidemie der körperlichen Inaktivität, die über uns hereinschwappt“, sagt Sportmediziner und Kardiologe Josef Niebauer. Die Folgen dieser Trägheit sind weitreichender, als sich viele bewusst sind. »



Wer beim
Warten steht,
dann meist nur,
weil kein Sitzplatz
mehr frei ist

MEHR BEWEGUNG

„Nicht auf morgen
verschieben,
heute beginnen“

Ich habe nachgezählt, ich bin gestern tatsächlich 13 Stunden gegessen! Ich habe mich nur circa eine Stunde bewegt, eine liegend (immerhin!) vorm Fernseher verbracht. Und ganz ehrlich: Erst durch diese Hochrechnung ist mir bewusst geworden, wie wenig ich mich an einem Arbeitstag in einer stressigen Zeit bewege. Und eigentlich wüsste ich es ja besser:

GETESTET
VON

DOROTHE RAINER



Immer wieder schmerzhaft
Verspannungen im Schulter- und
Lendenbereich bis hin zu Blockaden, die
mich in diverse Praxen von Chiropraktikern
oder Osteopathen geführt haben.
Physiotherapie, Massage und Akupunktur,
um die Verspannungen in den Griff zu
bekommen. Und all die Experten und
Therapeuten sagen doch immer wieder
dasselbe: Bewegen Sie sich und vermeiden
Sie zu lange starre Haltungen am Computer.
Nach einer akuten Phase bin ich dann
meist hoch motiviert, der Schrittzähler
wird aktiviert, die Frequenz der Pilates-
und Yogastunden erhöht. Doch dann,
wenn der Schmerz langsam vergessen
ist, vergesse ich meine Vorsätze und das
Spiel beginnt von vorne. Bis mich eine
Kollegin bittet, diesen Kommentar zu
schreiben und ich die Sitz-Bilanz vom
Vortrag ziehe ...

Fazit: Dieses Mal warte ich nicht, bis mich
der Schmerz daran erinnert, dass meinem
Körper das viele Sitzen nicht guttut, sondern
ich handle sofort: Ich gehe zu Fuß nach
Hause und kaufe mir auf dem Weg ein Eis!

Britische Wissenschaftler haben
18 existierende Studien mit knapp
800.000 Probanden analysiert und
kommen zu dem Schluss, dass ein Viel-
sitzer ein erhöhtes Risiko von Diabe-
tes, Herzkrankheiten und einem frü-
hen Tod hat. Die Probanden, die am
längsten saßen, wiesen sogar ein um
49 Prozent höheres Sterberisiko auf
als die mit der kürzesten Sitzzeit. Be-
sonders starke Auswirkungen habe
das Sitzen auf das Diabetesrisiko, da
das lange Verharren die Glukosewerte
beeinflusse und somit die Insulin-
resistenz erhöhe. „Sitzen ist das neue
Rauchen“ titeln Zeitungen und Buch-
autoren und machen damit auf die
gesellschaftliche Relevanz dieses
Themas aufmerksam.

Die Folgen gelten laut den Forschern
jedoch nicht für diejenigen, die täglich
60–70 Minuten mit ca. 5,6 km/h zu
Fuß gehen oder mit 16 km/h Rad-
fahren. Auch Josef Niebauer, der das
Institut für Sportmedizin am Uni-
klinikum Salzburg leitet, interpretiert
die Daten dieser Studie in diesem Sin-
ne: „Wenn Sie acht Stunden am Tag
sitzen und eine Stunde täglich Sport
treiben, ist Ihr Risiko wieder ausgegli-
chen“, sagt er. Sport sei demnach defi-
niert mit schnellem Spazierengehen
oder langsamem Radfahren. So lasse
sich die Bewegung auch in den Alltag
integrieren, mit dem Rad ins Büro oder
ein paar U-Bahn-Stationen früher aus-
steigen und zu Fuß nach Hause gehen
– da sei schon viel gewonnen.

GESCHICHTE DES SITZENS. Doch wie
ist es überhaupt so weit gekommen,
dass sich der einstige Jäger und Sam-
mler mittlerweile oft nur noch bewegt,
wenn er vom Bürosessel auf die Couch
wechselt? Sogar Platz nehmen will,
während er sich fortbewegt? Weder in
der Antike noch im Mittelalter oder
der frühen Neuzeit sind die Menschen
im Alltag gesessen. Der Thron als
Sitzgelegenheit war Königen, Kaisern
und Bischöfen vorbehalten. Erst um
1500 haben die Bürger Mitteleuropas
mit zunehmendem politischen Ein-
fluss die Thronhaltung der Herrscher
übernommen und mit einem Tisch
kombiniert. Sessel waren jedoch auf-
wendig in der Herstellung und daher
teuer, bis der Tischlermeister Michael
Thonet im 19. Jahrhundert mit der
Technik des Holzbiegens den Stuhl
Typ Nr. 14 fertigen konnte, der heute

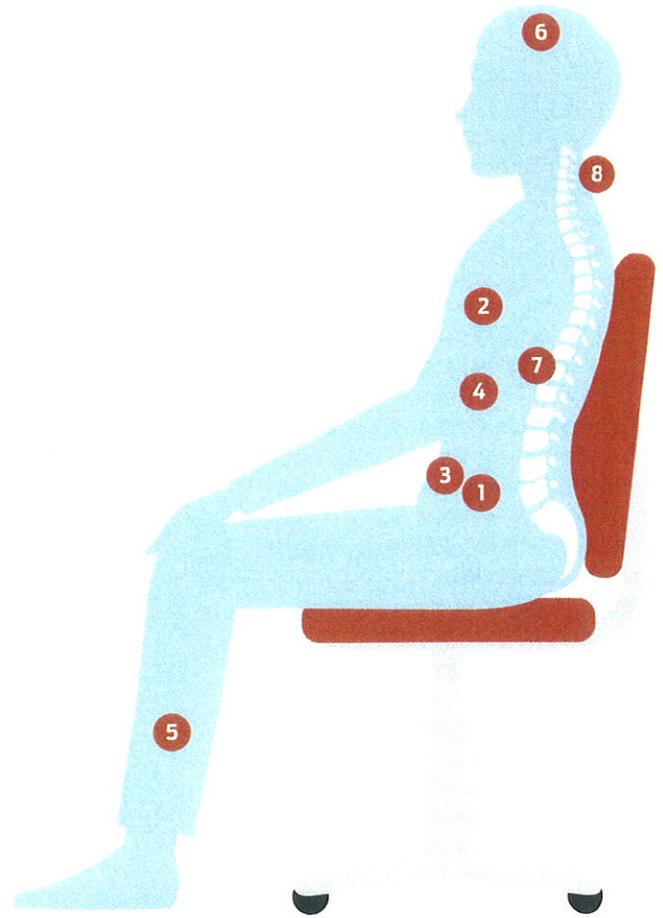


Prim. Univ.-Prof. Dr.
Dr. Josef Niebauer, MBA,
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Sportmedizin

als Wiener Kaffeehausstuhl welt-
bekannt ist. Auf dem Weg vom homo
erectus zum homo sedens kommt al-
lerdings auch noch hinzu, dass sich die
Arbeitsgewohnheiten der Menschen
in industrialisierten Ländern drastisch
verändert haben. Bei der Gesund-
heitsbefragung 2014 gaben 40,2 Pro-
zent der österreichischen Arbeit-
nehmer an, bei der Arbeit vorwiegend
zu sitzen oder stehen und nur leichter
körperlicher Anstrengung ausgesetzt
zu sind. Kein Wunder, dass der Anteil
der Menschen mit Rückenschmerzen
von 14,8 Prozent im Jahr 1973 auf
42,9 Prozent im Jahr 2016 gestiegen
ist und sich fast verdreifacht hat. Somit
sind chronische Rückenschmerzen
auch Hauptursachen für Kranken-
stände und Berufsunfähigkeits- bzw.
Invaliditätspensionen. Ein Angestell-
ter sitzt im Laufe seines Lebens immer-
hin durchschnittlich 55.000 Stunden,
verbringt nur 6500 Stunden in Bewe-

VON KOPF BIS FUSS AUF SITZEN EINGESTELLT

- 1 DARM:** Das Verdauungssystem wird beim vielen Sitzen verlangsamt, Verstopfungen treten häufiger auf.
- 2 HERZ:** Wer viel sitzt und sich dazwischen kaum bewegt, hat einen erhöhten Puls und Blutdruck, was zu einer Belastung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems führen kann.
- 3 MUSKELN:** Untrainierte Muskelfasern werden durch das lange Sitzen schlapp, besonders die Bauchmuskulatur.
- 4 STOFFWECHSEL:** Kaum mehr Anstrengung im Alltag führt zu veränderten Stoffwechselfvorgängen, die Diabetes ähneln: Glukose- und Insulinspiegel im Blut steigen an. Dadurch werden u. a. Fettreserven angelegt, was zu Übergewicht führt.
- 5 GEFÄSSE:** Venen und Arterien verengen und werden in ihrer Funktion eingeschränkt, die Durchblutung wird je nach Beinhaltung behindert.
- 6 GEHIRN:** Aufmerksamkeit und Konzentration schwinden und ruhiges Sitzen macht müde.
- 7 WIRBELSÄULE:** Steifes Dasitzen und verkrampte Körperpositionen führen zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Daher gilt: Schreibtischsessel und Autositze individuell einstellen.
- 8 NACKEN:** Nicht nur beim Sitzen kann es zu Nackenschmerzen kommen, sondern auch durch psychische Belastung wie Stress, Druck und Anspannung.



Grafik: Tichy

gung und 3000 Stunden stehend. Dabei ist das Sitzen laut Anthropologen nicht in unserer DNA verankert, sondern durch einen Zivilisierungsprozess zu einem gesellschaftlichen Standard avanciert. Der Mensch wurde zum verstuhlten Wesen, das leidenschaftlich sitzt und dabei verdrängt, dass diese Angewohnheit der Gesundheit schadet. Auf ein Bier zu gehen, bedeutet eigentlich im Lokal zu sitzen, sich auf einen Kaffee zu treffen ebenso. Warum nicht lieber mit den Freunden einen gemeinsamen Spaziergang unternehmen? „Wir sitzen nur noch und haben dabei keinen Ausgleich. Wir kommen vom vielen Sitzen nach Hause und müssen uns im Sitzen erholen“, beklagt Kardiologe Niebauer. Erschwerend komme hinzu, dass wir uns wie Schwerstarbeiter ernähren würden, was dazu führt, dass bereits fast jeder zweite Österreicher übergewichtig ist. „Wir meiden alles, was

Langes Sitzen hat nicht nur Auswirkungen auf den Rücken, sondern auch auf die Verdauung und den Stoffwechsel

auch nur irgendwie mit Bewegung zu tun hat“, sagt Niebauer und verweist darauf, dass Sport und Schwitzen keine Krankheiten seien. Nach einem Langstreckenflug beispielsweise die Rolltreppe zu benutzen, versteht er gar nicht. Selbst jemand, der acht Stunden auf den Bürosessel angewiesen ist, könne ausgleichende Maßnahmen ergreifen. Während er das sagt, steht er selbst auf einem Wackelbrett, sei dadurch konzentrierter und übe seine Koordination. Sein eindringlicher Rat ist, sich neben der bewussten körperlichen Betätigung auch den Alltag möglichst unbequem, also möglichst aktiv zu gestalten. „Mit Ausnahmen von Sitzplätzen und Aufstieghilfen für tatsächlich Bedürftige würde ich alle Sitze aus der U-Bahn rausschrauben und Aufzüge erst ab dem fünften Stock einbauen“, sagt er. Das bedeutet auch, nicht den Parkplatz neben dem Bürogebäude zu

benutzen, sondern bewusst einen weiter weg gelegenen, Treppensteigen statt Liftfahren, den Drucker im anderen Stockwerk benutzen, die Post nicht vom Boten bringen lassen, sondern selbst abholen, beim Telefonieren aufstehen. All das regt den Kreislauf an und steuert dem schädlichen Sitzen entgegen.

ALTERNATIVEN. Neben der fehlenden Anregung des Herz-Kreislauf-Systems ist aber auch die Haltung ein gesundheitsschädlicher Faktor. „Viele Menschen neigen bei konzentrierten Arbeiten am Bildschirm oder Schreibtisch zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampten Haltung – ohne es zu merken. Über die Dauer eines Arbeitslebens betrachtet, sind bei solchen Sitzhaltungen Langzeitschäden nicht ausgeschlossen“, sagt Ramin Ilbeygui, Facharzt für Orthopädie. Abhilfe schaffen beispielsweise »



AKTIV WERDEN GEGEN DAS VIELE SITZEN

1 Bewegung in den Büroalltag einbauen

- Ein Wasserglas statt eines Wasserkrugs auf den Tisch stellen, so müssen Sie öfters zum Wasserhahn gehen.
- Anstatt eine eMail zu schreiben, aufstehen und zum Kollegen gehen.
- Das Mittagessen nicht am Schreibtisch essen, sondern am besten außerhalb, um dieses mit einem kleinen Spaziergang zu verbinden.
- Bei jedem Telefonat aufstehen.
- Stehpulte und Gymnastikbälle als Sitzalternative einbauen.

2 Aktiv werden und jede Bewegungsmöglichkeit nutzen

- Fahren Sie – wenn möglich – mit dem Rad statt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Benutzen Sie statt Rolltreppe und Aufzug die Stiegen.
- Parken Sie, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, auf einem Parkplatz, der weiter vom Eingang entfernt ist.

4 Ergonomische Richtlinien am Arbeitsplatz beachten

- Arme im Ellenbogenbereich und Beine im Kniebereich sollten im rechten Winkel sein.
- Die Gesamtfläche des Sitzes soll ausgenützt sein und 2/3 des Oberschenkels stützen.
- Das Becken soll eher über 90 Grad geneigt sein (leicht abfallende Sitzfläche). Dies führt zu einem aufrechten Sitzen und vermeidet den Rundrücken.
- Die Rückenlehne soll den Rücken mit einer Wölbung im unteren und mittleren Rückenbereich unterstützen.

Tipp: Beachten Sie jedenfalls, mehrmals pro Stunde die Haltung zu wechseln: mal vorgebeugt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt.



Sitzbälle, die vom Benutzer ein regelmäßiges Korrigieren der Sitzposition fördern, oder Stehpulte. Eine neuartige Möglichkeit, Computerarbeit mit Bewegung zu kombinieren, sind die sogenannten „Treadmill Desks“. Diese Laufbandarbeitsplätze ermöglichen es, die Arbeit am PC gehend bei zwei bis dreikm/h zu erledigen. Durch die so in den Arbeitsalltag integrierte Bewegung können Büroangestellte Rücken- und Nackenbeschwerden präventiv vorbeugen.

In Österreich hat beispielsweise die Rewe International AG zwei dieser Geräte in der Zentrale installiert, um die Mitarbeitergesundheit zu fördern. „Die Tätigkeiten bei uns in der Zentrale sind bei den meisten Mitarbeitern mit langem Sitzen verbunden. Der ‚Treadmill Desk‘ soll hier Abhilfe schaffen und Arbeit mit Bewegung verbinden“, sagt Pressesprecher Paul Pötttschacher. Obwohl es sich um ein Pilotprojekt handelt, gebe es Mitarbeiter, die täglich darauf gehen und von Verbesserungen von Rückenschmerzen und Verspannungen im

Nackengebiet sowie Konzentrationssteigerung berichten.

Gibt es im Betrieb keine Alternativen zum einfachen Sessel, bleiben auch hier Möglichkeiten, das Sitzen möglichst unschädlich zu gestalten. Besonders wichtig ist es, möglichst oft die Position zu wechseln und so Dynamik ins Sitzen zu bringen: aufrecht, vorgebeugt oder nach rückwärts geneigt. Die Rückenlehne des Stuhls sollte sich dabei der jeweiligen Position anpassen und auf diese Weise den Bewegungsapparat stützen. Die unterschiedlichen Sitzhaltungen sollten dann die Durchblutung der Muskulatur fördern, wodurch auch die Bandscheiben besser mit Nährstoffen versorgt werden.

Wichtig wäre auch ein ergonomischer Sessel, der den muskulären Halteapparat entlastet und Bewegungsanreize setzt, beispielsweise durch eine flexible Rückenlehne oder eine variable Sitzfläche. Also ja, um möglichst ohne gesundheitliche Schäden nach der Arbeit nach Hause zu kommen, heißt es selbst beim Sitzen: Bewegen Sie sich!