



## „Wir haben eine Sitz-Überdosis“

Kurier/Gesamt | Seite 23 | 16. Mai 2023  
 Auflage: 109.486 | Reichweite: 423.000  
 Artikel gleichlautend erschienen in allen Ausgaben.  
 Salzburger Landeskliniken

# „Wir haben eine Sitz-Überdosis“

**Bewegung.** Stundenlanges Sitzen schadet der Gesundheit, ist aber häufig unvermeidbar.  
 Ein Sportmediziner erklärt, was man beachten sollte

VON ELISABETH KRÖPFL

Rund 5,3 Stunden. So viel Zeit verbringt der durchschnittliche Österreicher laut einer Auswertung des Global Observatory for Physical Activity täglich im Sitzen. Wenig, wird sich so mancher Büroangestellter bei dieser Zahl denken. Zu viel, sind sich jedoch Expertinnen und Experten einig. Langes Sitzen, so heißt es schließlich in unzähligen Studien und Forschungsarbeiten, fördert nicht nur Rückenschmerzen und eine schlechte Haltung, sondern auch Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder bestimmte Krebsarten.

Sitzen ist das neue Rauchen, hört man daher oft. Der Sportmediziner Josef Niebauer geht noch einen Schritt weiter: „Wir haben

*„Wir sitzen den ganzen Tag. Dafür ist unser Körper nicht gemacht. Kein anderes Tier tut das“*

**Josef Niebauer**  
Sportmediziner

eine Sitz-Überdosis“, erklärt er. „Wir sitzen beim Frühstück, im Bus, im Büro vor dem Computer – und dann erholen wir uns vom ganzen Sitzen am Abend auf dem Sofa“, kritisiert der Experte. Wir haben es als Gesellschaft geschafft, „Bewegung komplett aus unserem Leben zu entfernen. Dafür ist der Körper aber nicht gemacht. Kein anderes Tier tut das.“

## Im Stand-by-Modus

Um zu verstehen, warum das viele Sitzen für den Menschen so schädlich ist, muss man wissen, was bei Bewegung im Körper passiert. Werden die Muskeln beansprucht, senden sie Myokine aus. Diese Botenstoffe wirken Entzündungen entgegen und stärken die Immunabwehr. All das fehlt bei Bewegungsmangel. Langes Sitzen



Schon kleine „Aktivitätssnacks“ helfen bei langem Sitzen, sagt der Experte

führt außerdem zu einer Verkürzung der Sehnen, Muskeln und Bänder. In den Beinen drohen auf Dauer vor allem Probleme mit den venösen Blutgefäßen.

Der Körper verfällt in eine Art Stand-by-Modus, fasst Sportmediziner Niebauer zusammen: „Er fährt hinunter wie ein Computer und wir vergessen zunehmend, dass wir ihn auch wieder hochfahren sollten.“

Wie macht man das nun

am besten? Zunächst mit Aufstehen und Bewegen. Wie oft, ist in der Forschung umstritten.

Eine kürzlich veröffentlichte US-Studie nennt fünf Minuten herumgehen alle halben Stunden als Ideal. Bei den Probandinnen und Probanden dieser Studiengruppe waren Blutdruck und Blutzucker im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich verringert. Doch auch kleinere „Aktivitätshäppchen“ wie

eine Minute Gehen pro Stunde wirkten sich bereits leicht positiv auf die Blutzuckerwerte aus.

„Auf die Frage, wie oft man die Zeit im Sitzen unterbrechen soll, wird man nie die eine Antwort bekommen“, erklärt Niebauer. „Man kann nur überlegen, was insgesamt sinnvoll ist – und das ist natürlich mehr Bewegung, also öfter vom Schreibtisch aufstehen“ plädiert er. Berufsbedingten Vielsitzern empfiehlt

## Fakten

# 150

### Minuten

Ausdauersport pro Woche bei mittlerer Intensität ist das Mindestmaß an Bewegung, das die Weltgesundheitsorganisation WHO gesunden Erwachsenen empfiehlt. Bei hoher Intensität reichen 75 bis 150 Minuten. Zusätzlich sollte man an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen machen

### Ausgleich

Wer sich lange genug bewegt, kann die Gesundheitsrisiken von stundenlangem Sitzen aufheben. Dafür ist lediglich eine Stunde Bewegung am Tag nötig – zum Beispiel in Form von gemütlichem Radfahren oder Gehen (ab 5,6 km/h). Das zeigten Forschende der Norwegian School of Sport Sciences, die dafür die Daten von mehr als einer Million Menschen weltweit analysierten

Niebauer: telefonieren im Stehen, zum Arbeitskollegen gehen statt eine eMail verschicken oder ab und zu den Kopierer im anderen Stockwerk nutzen. Aber auch einen aktiven Arbeitsweg: zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder weiter weg vom Arbeitsplatz parken.

Der Sportmediziner ist sogar während des KURIER-Interviews in Bewegung. Er läuft im Raum auf und ab, steht auf einem Bein, wechselt zwischendurch auf das Wackelbrett, schildert er am Telefon. „Das Gespräch ist meine Chance, mich ein bisschen zu bewegen“, sagt er. „Die muss ich nutzen.“

### Gehtische

Ideen, um mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren, gibt es zur Genüge. In der Pandemie wurden etwa

*„Wer ein Stunde pro Tag körperlich aktiv ist, hat das Frühsterblichkeitsrisiko wieder ausgeglichen“*

**Josef Niebauer**  
Sportmediziner

Schreibtische mit integriertem Laufband, sogenannte Gehtische, gefragter. Gymnastikbälle und höhenverstellbare Bürotische sind in vielen Unternehmen längst Standard. Niebauer: „Natürlich soll man nicht acht Stunden auf einem Ball sitzen. Aber es geht um den Wechsel und darum, dass der Körper in Bewegung bleibt.“ Heißt: zwischendurch mit dem Fuß wippen, auf einem Bein stehen oder ein paar einfache Dehnübungen machen.

Und die gute Nachricht: Wer berufsbedingt überhaupt keine Bewegung unterbringen kann, kann das in der Freizeit ausgleichen (siehe li.). „Wer eine Stunde pro Tag körperlich aktiv ist, hat das Frühsterblichkeitsrisiko, das man durch das Sitzen angesammelt hat, wieder ausgeglichen.“