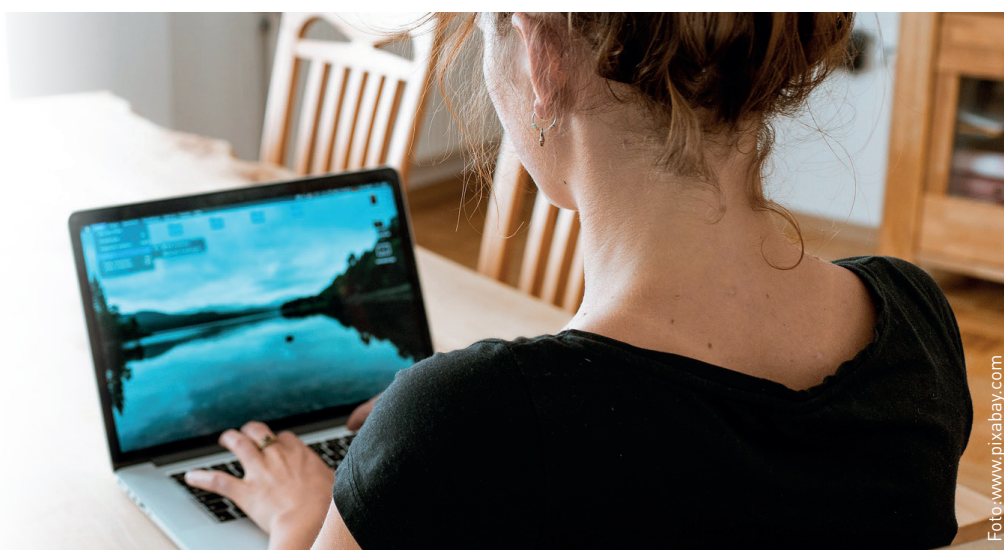


Sitzen

– nicht unbedingt positiv!



Sitzende Tätigkeiten haben massiv zugenommen, beruflich geht es für die meisten ins Büro – auf den Bürostuhl oder durch Corona bedingt nun ins home-Office, auf einen vielleicht nicht optimalen „Bürostuhl“. Auch privat passiert so einiges im Sitzen: Autofahren, Fernsehen, Essen und so weiter. Mediziner sind sich einig: Der Mensch ist nicht für ständiges langes Sitzen auf dem Stuhl gemacht.

In einer im Juli 2015 veröffentlichten Studie im European Heart Journal kamen australische Mediziner zu dem Ergebnis, dass die Verringerung der täglichen Sitz-Zeit zugunsten von Stehen oder Gehen günstig für den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem ist. Bei 698 Studienteilnehmern, die die Forscher mit Bewegungsmessern ausgestattet hatten, wiesen die aktiveren Probanden neben einem geringeren Bauchumfang und einem niedrigeren BMI als die Vielsitzer auf. Im Durchschnitt waren auch ihre Buttzucker Spiegel und Blutfettwerte besser.

Langes Sitzen fördert Krankheiten

„Zu langes Sitzen bedingt einen niedrigen Kalorienverbrauch, der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem laufen auf Sparflamme“, erklärt Seniorprofessor Klaus Völker am Universitätsklinikum in Münster. Je länger und je mehr jemand sitzt, desto höher steige das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, so der Sportmediziner. Bewegungsmangel gilt als ein wichtiger Mitauslöser dieser Krankheiten.

Wer oft und vor allem lange am Stück sitzt, strapaziert aber auch seine Beinvenen: Wenn wir sitzen, versackt das Blut leichter in den Beinen und belastet die Gefäße. Das liegt daran, dass wir beim Sitzen unsere sogenannte Wadenmuskelpumpe kaum nutzen. Diese Muskelpumpe unterstützt den Blutfluss in den Beinvenen. Aktiv ist sie zum Beispiel beim Gehen: Bei jedem Schritt spannen wir die Wadenmuskeln an. Sie drücken dabei auf die benachbarten Venen und pumpen so das Blut aus den Beinen zurück zum Herz.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Sitzen

– nicht unbedingt positiv!



Wer sitzt, lässt die Beinmuskeln allerdings ruhen, aktiviert seine Wadenmuskelpumpe kaum. „Dadurch kann sich das Blut in den Beinen stauen“, sagt Professor Markus Stücker, Leiter des Venenzentrums der Universitätsklinik Bochum und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Krampfadern oder Venenproblem können so entstehen.

Typische Haltungsschwächen

Und nochmal schlechte Nachrichten für Vielsitzer: Auch Muskeln und Haltung leiden unter ständigem Sitzen auf dem Stuhl. Die Muskeln, die der Körper nicht braucht, baut er ab. Die Folge bei Vielsitzern, die nicht für Ausgleich sorgen: Auf lange Sicht verkümmert die Beinmuskulatur. Auch eine falsche Haltung kann zum Problem werden. Ein nach vorne geneigter Kopf und verkrampfte Schultern bei der Bildschirmarbeit belasten die Muskulatur einseitig und führen nicht selten zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. „Grund dafür ist die Dauerbelastung der zuständigen Haltemuskulatur, die eigentlich nur ausbalancieren, aber nicht tragen soll“, berichtet Völker.

Im anfänglichen Stadium sprechen Mediziner von Haltungsschwächen. Eine solche Schwäche wird dann zum Haltungsschaden, wenn sie nicht mehr umkehrbar ist. Zum Beispiel durch eine Abflachung der Bandscheiben oder eine Verformung des Skeletts.

Mehr Bewegung, einfach nebenbei

Die wenigsten Menschen sitzen wohl acht Stunden ohne jede Pause auf ihrem Bürostuhl. Außerdem zeigt eine norwegische Studie, die 2016 im Fachmagazin The Lancet erschien, dass sich die negativen Effekte eines 8-stündigen Arbeitstages durch eine Stunde Bewegung deutlich verringern lassen. Und auch schon eine halbe Stunde täglich wirkte sich positiv aus.

Quelle: Auszüge aus Apotheken Umschau, Artikel von Juliane Gutmann

Also, keep moving und raus etwas gehen oder mit dem Fahrrad zum Job....oder regelmäßig Sport oder Fitness... das was euch Spaß macht!

Ever Olaf