



Karl Taffelt

Praxis für

Physiotherapie
Osteopathie

Sitzen lebensgefährlich?

Jede unbewegte Stunde verkürzt das Dasein um 22 Minuten!

Herumsitzen ist gefährlich: Wer täglich elf Stunden oder mehr auf dem Stuhl oder Sofa verbringt, steigert damit sein Sterberisiko deutlich. Das gilt sogar für jene, die Ausgleichssport betreiben, berichten Forscher der Universität Sydney in der Zeitschrift „Archives of Internal Medicine“. „Menschen, die zuhause, in der Arbeit oder im Verkehr viel sitzen, sollten möglichst viel stehen oder gehen“, empfiehlt Studienleiter Hidde van der Ploeg.

Grundlage dieser Aussagen ist eine große australische Studie, zu der über 220.000 Menschen ab 45 Jahren untersucht wurden. Um **ganze 40 Prozent** steigt die Wahrscheinlichkeit eines baldigen Todes bei Vielsitzern, vergleicht man sie mit jenen, die bloß **vier Stunden pro Tag** ihren Allerwertesten belasten. Dabei sind mögliche Störfaktoren wie etwa das Ausmaß der Bewegung, Gewicht und Gesundheitszustand bereits berücksichtigt. Der Kommentar des Journalherausgebers: „Die Hinweise reichen aus, um ein ärztliches Verschreiben von weniger Sitzzeit pro Tag zu rechtfertigen.“

Das übermäßig lange Sitzen – etwa vor dem Fernseher oder Computer – ist besonders für das Herz eine Gefahr, haben bereits im Vorjahr britische Kardiologen festgestellt: Langes Sitzen hemmt Enzyme, die Cholesterin oder Triglyceride abbauen. Australische Kollegen gehen gar so weit, die Lebenszeitverkürzung pro TV-Stunde auszurechnen. 22 Minuten, so das Ergebnis.

Die Chancen auf weniger Sitzzeit sind in der Realität allerdings gering, bemerkt Angelika Karner-Nechvile von der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin. „Bildschirmmedien haben in unserer technisierten Welt eine derart hohe Stellung, dass es in der Arbeit fast unmöglich scheint. Es liegt an der betrieblichen Gesundheitsförderung, hier neue Konzepte zu liefern, zudem muss die Politik ausreichende nicht-sitzende Freizeitmöglichkeiten sicherstellen.“

Quelle: pte
