

Sitzenbleiben ist die neue Volkskrankheit

(1) Wir sitzen uns zu Tode – diese Sorge ist nicht neu, treibt aber Fachleute mehr denn je um. „Wer mehr als neun Stunden am Tag sitzend
5 verbringt, gefährdet seine Gesundheit nachweislich und erhöht sein Sterberisiko“, sagt der Heidelberger Sportprofessor Gerhard Huber vor der *Therapie Leipzig*. Die Fachmesse für medizinische Rehabilitation und
10 Prävention beschäftigt sich ab Donnerstag zum ersten Mal auch mit dem Sitzenbleiben. Ein Thema schon in jungen Jahren: Europäische Jugendliche, so ergab eine zehn Länder umfassende Studie, sitzen im Durchschnitt 9,1 Stunden am Tag.



(2) Den Wissenschaftler ärgert besonders, dass der „verhängnisvolle
15 Kreislauf des Dauersitzens“ schon in der Schule mit dem morgendlichen Weg zum Unterricht beginne. „Immer öfter werden die Kinder mit dem Auto gebracht, statt gemeinsam zu laufen oder Rad zu fahren“, klagt Huber. Und nach dem Unterricht locke der Bildschirm. Nicht besser wird es später im Berufsleben, vor allem für Leute mit Bürojob. Eine Befragung
20 von 150 Mitarbeitern der Universität Heidelberg ergab eine durchschnittliche Sitzzeit von mehr als neun Stunden. „Wir haben uns eine Sitzwelt geschaffen und zahlen den Preis mit wachsenden Krankheitsraten“, resümiert Huber. Die Erkenntnis, dass der Mensch nicht zum Sitzen geschaffen ist, illustriert er mit einer einfach zu verstehenden
25 anatomischen These: „Sonst wären unsere Hintern noch viel breiter und unsere Beine kürzer.“

(3) Was tun? „Warum müssen Meetings immer zu sprichwörtlichen Sitzungen werden?“, fragt Huber und rät: „Im gemeinsamen Gehen oder Stehen würden wir vermutlich schneller zu Lösungen kommen.“ Beim
30 Telefonieren könne man ebenfalls aufstehen oder herumlaufen. „Jede Unterbrechung des Sitzens, jede Treppenstufe, jede intensive Bewegungspause, jeder zurückgelegte Meter ist nützlich.“ Im Büro sollte das Sitzen mindestens alle 20 Minuten kurz unterbrochen werden. Und wie sieht es mit der Horizontalen aus? Leider ist sie nicht die Lösung.
35 „Wer glaubt, es sei besser, Sitzen durch 31 zu ersetzen, liegt falsch.“ Übrigens: Auch dieser Text wurde überwiegend im Sitzen verfasst. Mit geziemend schlechtem Gewissen.

naar: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 21.03.2013