



„Deutschland bleibt sitzen“ Teil 2 von 3

Die neuen Erkenntnisse des DKV Gesundheitsreports 2015 haben die Gesundheitsprofis in Deutschland wachgerüttelt. Das Wort vom „Sitzen als dem neuen Rauchen“ macht bereits die Runde. In der letzten Ausgabe der Health News haben wir einen ersten Einblick geliefert, aber die Folgen des Sitzens reichen noch weiter.

Diabetes: Das Dauersitzen wirkt sich auch auf die Bauchspeicheldrüse aus, denn es beeinflusst die Reaktion des Organismus auf das dort erzeugte Insulin. Das Hormon befördert Zucker aus dem Blut in die Zellen. Doch Muskeln, die sich nicht bewegen, sprechen vermindert auf Insulin an - ein Effekt, der sich schon nach einem Tag langen Sitzens nachweisen ließ. Das führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produziert. Diabetes kann die Folge sein.

Gehirn: Bewegt man sich, wird stets frisches Blut und damit Sauerstoff durchs Gehirn gepumpt. Außerdem werden stimmungsaufhellende und denkfördernde Botenstoffe freigesetzt. Bei langem Sitzen verlangsamt sich alles, auch die Hirnfunktion.

Knochen: Gehen und Laufen regt die Knochen von Hüfte und Beinen dazu an, Substanz aufzubauen, denn sie müssen die Last des Oberkörpers tragen. Beim Sitzen dagegen bleibt diese Stimulation aus. Osteoporose kann die Folge sein.

Wirbel: Wirbel, die man nicht bewegt, werden steif und können dann bei kleinen, alltäglichen Aktivitäten schmerzen - etwa, wenn man sich die Schuhe zubindet. Wer sich bewegt, sorgt dafür, dass die Bandscheiben durch einen Wechsel von Druck und Entlastung wieder mit frischem Blut und neuen Nährstoffen versorgt werden. Beim langen Sitzen aber können sie ihre schwammartige Elastizität verlieren. Die Folge kann ein Bandscheibenvorfall sein.

Muskulatur: Die dürfte sich bei den meisten Vielsitzern als erstes bemerkbar machen. Wer kennt ihn nicht, den völlig verspannten Nacken, verbunden mit einem allzu festen oberen Rücken? Hier wird die Muskulatur fehlbeansprucht. Sie sollte eigentlich ausbalancieren, muss aber bei ständig nach vorn gebeugten Schultern und geneigtem Kopf einiges tragen. Das führt zu einer Haltungsschwäche. Mit der Zeit flachen die Bandscheiben ab. Dann wird aus der Haltungsschwäche ein Haltungsschaden.

Was sich weniger schnell bemerkbar macht, jedoch ebenso weitreichende Folgen hat: Auch die Bauchmuskeln leiden unter dem Dauersitzen. Kein Wunder, fehlt ihnen doch eine Aufgabe, solange man sich vor den Rechner fläzt. Erst beim aufrechten Sitzen werden sie aktiv, beim Stehen und Gehen sowieso.

Und nun?

Wir alle müssen weiterhin unserer Arbeit nachgehen, die Wege im Auto zurücklegen und beim gemeinsamen Frühstück mit der Familie am Tisch sitzen.

Lesen Sie in dem dritten Teil, wie mit vergleichsweise einfachen Mitteln hier schon Abhilfe geschaffen werden kann.