



„Deutschland bleibt sitzen“ Teil 1 von 3

Der DKV-Report 2015 entlarvt unseren sitzenden Lebensstil. Er gibt einen wissenschaftlich fundierten Einblick in das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. Diesmal untersuchten die Experten zum ersten Mal differenziert das Sitzen als eigenständigen gesundheitlichen Risikofaktor.

Bereits als Kinder haben wir gelernt, dass es „brav“ ist, stillzusitzen und nicht herumzurrennen. Inzwischen haben sich diese Einschätzungen zwar geändert, wir versuchen unseren Kindern möglichst viel Bewegungsraum zu geben, aber dennoch sind die Erwachsenen von Heute die Kinder von Damals. Hinzu kommt, dass durch die Veränderungen in Zivilisation und Kultur mehr und mehr Tätigkeiten im Sitzen erledigt werden. Wir sitzen beim Arbeiten, vor dem Fernseher, im Auto und während wir online einkaufen.

Doch: Das dauerhafte Sitzen hat weitreichende Folgen für den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel und macht die Menschen krank“, warnt Clemens Muth, Vorstandsvorsitzender der DKV.

Neben den privaten Sitzgewohnheiten ist der zweithäufigste Grund fürs Sitzen die Arbeit am Schreibtisch. Hier sind die Arbeitgeber am Zug: „Es gibt Möglichkeiten, das Sitzen zu begrenzen, etwa Stehmeetings, verstellbare Schreibtische und aktive Büropausen.“ Gerade mit Blick auf die älter werdenden Belegschaften und den Fachkräftemangel sollten Arbeitgeber das Thema Dauersitzen ernst nehmen.

Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur und Gehirn - was macht das Sitzen so gefährlich?

Herzkrankheiten: Dauersitzen erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Es kann sogar einem Herzinfarkt Vorschub leisten. Nicht nur, dass es Bluthochdruck begünstigt, im

Sitzen verbrennen die Muskeln auch weniger Fett. Das Cholesterin (Blutfett) kann sich dann in den Herzkranzgefäßen ablagern. Blockiert es eine Arterie, kommt es zum Infarkt.

Durchblutung:

Während beim Gehen der Wadenmuskel auf die Venen in den Beinen drückt und so das Blut von dort zurück zum Herz schickt, kann die Blutzirkulation bei mehrstündigem Sitzen ins Stocken geraten. Das Blut staut sich in den Beinen, die Fußgelenke schwellen an, die Venen werden übermäßig beansprucht. Bei entsprechender Veranlagung bilden sich Krampfadern. Ganz grundsätzlich jedoch - das weiß jeder, der lange Strecken fliegt - steigt das Thromboserisiko.

Darmkrebs:

Wer viel sitzt, vergrößert die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Laut einer Studie ist Bewegungsmangel die Ursache für zehn Prozent der Darmkrebsfälle. Brustkrebs geht zu zehn Prozent auf dasselbe Konto. Die Gründe dafür sind noch unklar. Möglicherweise liegt es daran, dass regelmäßige Bewegung natürliche Antioxidantien ankurbelt, die zellschädigende freie Radikale töten. Fest steht, dass die Magen- und Darmtätigkeit durch langes Sitzen verlangsamt wird.

Lesen Sie mehr über kurz- und langfristige Folgen des Dauersitzens in „Deutschland bleibt sitzen“: Teil 2