



## „Deutschland bleibt sitzen“ Teil 3 von 3

Sitzen ist gefährlich. Zu diesem Ergebnis kam eine über 14 Jahre laufende Untersuchung mit mehr als 120.000 Menschen. Sitzen ist das neue Rauchen, so das Fazit von US-Forschern. Andere sagen, exzessives Sitzen sei eine tödliche Aktivität. Exzessiv, das sind in diesem Fall neun Stunden. Die sind schnell erreicht - selbst wenn man im Büro nur einen Teilzeit-Job hat.

Welche Folgen dies hat, ist in den beiden vorangegangenen Teilen deutlich geworden, aber was nun? Wir alle müssen weiterhin unserer Arbeit nachgehen, die Wege im Auto zurücklegen und beim gemeinsamen Frühstück mit der Familie am Tisch sitzen.

Stehvermögen ist gefragt! Oder noch besser: Bewegung. Evolutionär betrachtet, ist der Mensch für kilometerweites Laufen, bzw. Gehen gemacht - mit Pausen und Ruhephasen natürlich. Unser Körper und Organismus ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet, nicht aber auf jahrzehntelanges Sitzen, das bereits in der Schule seinen Anfang nimmt. Schließlich heißt es ja „Bewegungsapparat“ und nicht „Sitzapparat“.

Wer den schädlichen Auswirkungen des Dauersitzens entgegentreten will, dem bleibt nur, es so oft wie möglich zu unterbrechen und dadurch insgesamt zu reduzieren.

### Sport zusätzlich reicht leider nicht

Dreimal die Woche nach der Arbeit Sport zu machen, reicht in dieser Hinsicht leider nicht aus. Schließlich hat man als Büromensch dann trotzdem vorher acht Stunden lang (oder sogar mehr) gesessen. Acht Stunden, in denen die Gesundheit auf der Strecke blieb.

Um das zu ändern, sollte der Büroalltag ein ausgewogener Mix aus geradem Sitzen, Stehen und Gehen sein. Wie man sich das vorzustellen hat? Am besten mit möglichst vielen kleinen Unterbrechungen und Varianten: Der Drucker sollte

nicht in unmittelbarer Reichweite stehen. Und das Papier für den Drucker sollte am anderen Ende des Büros, vielleicht sogar ganz oben im Regal liegen. Telefonieren im Stehen bekommt der Atmung, der Stimme und damit vielleicht auch dem Erfolg eines Verhandlungsgesprächs.

Es ist gut, Kollegen, die auf derselben Etage sitzen, nicht anzumailen oder anzurufen, sondern das direkte Gespräch mit ihnen zu suchen. Und dies vielleicht sogar bei den Kollegen auf einem anderen Stockwerk.

Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift, wenn es zumutbar ist. Eine gute Faustformel sind 3 – 4 Stockwerke als Mindestmaß.

Dann helfen auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein zusätzliches Stehpult. So lassen sich einige Stunden des Arbeitstages im Wechsel zwischen Sitzen und Stehen bewältigen.

Wenn schon Sitzen, dann aktiv und gerade: das gerade Sitzen gelingt mit einem guten Bürostuhl, der den Lendenbereich stützt. Zwischendurch kann es auch mal ein Sitzball sein. Er sorgt verstärkt dafür, dass die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln aktiv werden. Auch ein bisschen Bewegung und Ausgleich, z.B. durch Five@Work (S. Health News 12/2014) tut gut.

Manch einer experimentiert auch schon mit Besprechungen im Gehen, auf Spaziergängen rund um das Bürogebäude. Eine Sitzung ist das dann nicht mehr.

**In diesem Sinne:  
Bleiben Sie in Bewegung!**