

# Wer lange sitzt, ist früher tot

**Fakt ist: Zu viel sitzen schadet der Gesundheit erheblich und kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Das fanden Forscher heraus. Was Büroarbeiter tun sollten, um länger fit zu bleiben.**

Wer lange in einem Büro arbeitet, setzt sich einem erheblichen Risiko aus. Langes Sitzen ist sogar lebensgefährlich. Was albern klingt, haben mehrere Studien belegt. Bereits mehr als drei Stunden tägliches Sitzen kann die Lebenserwartung reduzieren.

Wer hingegen im Schnitt weniger als drei Stunden am Tag in sitzender Haltung verbringt, hat eine um zwei Jahre höhere Lebenserwartung. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher des Pennington Biomedical Research Center in Louisiana, USA. Sie hatten gut 17'000 Personen miteinander verglichen.

Ausserdem hatten die Forscher Daten der US-weiten Gesundheitsstudie „National Health and Nutrition Examination Survey“ ausgewertet und mit Studien verglichen, die sich mit dem Einfluss von Bewegung auf Todesursachen aller Art beschäftigten. Auch hier war das Ergebnis eindeutig: Wer viel sass, hatte eine geringere Lebenserwartung.

In einer weiteren, über 14 Jahre dauernden Beobachtungsstudie unter 120'000 Amerikanern zeigte sich auch, dass Männer, die täglich sechs oder mehr Stunden im Sitzen verbracht hatten, eine um 20 Prozent höhere Sterberate hatten als Personen, die nur bis zu drei Stunden täglich im Sitzen arbeiteten. Bei den Frauen betrug der Unterschied sogar 40 Prozent.

Durchschnittlich 80'000 Stunden verbringt ein Büromitarbeiter in seinem Berufsleben im Sitzen – in vielen Büros nicht einmal an ergonomisch eingestellten Arbeitsplätzen. Im Durchschnitt verbringt jeder Erwachsene 11,5 Stunden pro Tag im Sitzen. Schon Grundschulkinder sitzen rund neun Stunden täglich.

Kein Wunder, dass Rückenleiden, Muskel- und Skeletterkrankungen den Grossteil aller krankheitsbedingten Fehltage verursachen. Durch das Vielsitzen wird die Rückenmuskulatur verkürzt, Bauch-, Bein- und Gesässmuskeln werden geschwächt. Auch werden Schulter-, und Nackenpartie, die Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke erheblich belastet.

## **Sitzen macht sogar depressiv**

Im Unterleib befinden sich zahlreiche wichtige Organe, die für Verdauung und Stoffwechsel wichtig sind. Die Magendarmtätigkeit wird durch langes Sitzen verlangsamt, das beeinflusst den Stoffwechsel und damit das Immunsystem negativ.

Und natürlich hat viel Sitzen einen erheblichen Einfluss auf das Gewicht. Schon wenige Stunden Sitzen reichen aus, um in den Blutgefässen die Ausschüttung von Lipoproteinlipasen (LPL) einzuschränken. Dies ist ein Enzym, das zur Fettverdauung benötigt wird. Ein Mangel führt zu höheren Blutfettwerten – und dauerhaft zu Übergewicht mit den entsprechenden Gesundheitsfolgen.

Im Sitzen ist ausserdem die Durchblutung eingeschränkt. Dadurch steigt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Ausserdem wird die Zirkulation in den Beinen erschwert, das Thrombose-Risiko steigt. Die Folgen sind nicht nur für die Gesundheit schwerwiegend, sie kosten auch das Gesundheitssystem und die Unternehmen viel Geld. Nicht wenige Arbeitnehmer fallen aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, durch zu viel Sitzen für Wochen und Monate im Job aus, manche werden sogar berufsunfähig.

Nicht zuletzt hat zu viel Sitzen sogar Auswirkungen auf die Psyche: In einer Studie aus Spanien zeigten diejenigen, die mehr als 42 Stunden pro Woche im Sitzen verbrachten, ein um 31 Prozent erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen. Denn die fehlende Bewegung macht müde, auch werden Stresshormone nicht abgebaut. Schliesslich stellt sich der Körper bei Stress auf Bewegung ein. Bleibt diese aus, kann der Körper die Stresshormone ab einem bestimmten Level nicht mehr gut kompensieren. Psychische Erkrankungen sind dann wahrscheinlich.

Ein Bewusstseinswandel setzt nur langsam ein. Ergonomieberatungen, betriebliches Gesundheitsmanagement oder Bewegungsförderung durch Betriebssport und entsprechende Fitnessprogramme gibt es nur in wenigen Unternehmen.

© Zeit online 2012



<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-10/sitzen-gesundheit-arbeit/seite-1>