

---

## AUFSTEHEN UND BEWEGEN - SITZEN EIN GESUNDHEITSRISIKO?

„Alle mal aufstehen“ lautet der Titel eines Artikels in der Zeitschrift *Gesund Leben* mit dem Tenor, dass Sitzen ein Gesundheitsrisiko bedeutet. Wie lange haben Sie heute gegessen? Je nach dem, welchen Beruf Sie ausüben – vielleicht zehn bis fünfzehn Stunden?

Der menschliche Organismus braucht Bewegung, um gut zu funktionieren, das ist uns allen bekannt – ebenso wissen wir über die Benefits des Sports.

Studien weisen darauf hin, dass bis zu 34 Krankheiten durch unseren inaktiven Lebensstil ausgelöst werden. Viel Sitzen soll Übergewicht, Diabetes, Depressionen und Herzkrankheiten verursachen. Und es kommt noch schlimmer: Menschen, die viele Stunden am Tag sitzen, haben laut einer Untersuchung, die im „Journal of the National Cancer Institute“ veröffentlicht wurde, ein um 60 Prozent erhöhtes Risiko an speziellen Krebsarten zu erkranken.

Das Ergebnis, das auf der Auswertung von 43 Studien basiert, belegte eindeutig den Zusammenhang zwischen Krebs und der täglichen Sitzdauer. Sogar Menschen, die regelmäßig Sport treiben, aber immer noch viel Zeit vor dem Computer oder Fernseher verbringen, hätten demnach, ein erhöhtes Krebsrisiko.

Sitzen soll eine zerstörerische Kettenreaktion auslösen:

- Der Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht.
- Die Knochen werden porös.
- Die Wirbelsäule verkümmert.
- Einige Wachstumsfaktoren verändern sich, die Zahl der Entzündungsvorgänge steigt.

Laut Weltgesundheitsorganisation sterben jährlich mindestens 3,2 Mio. Menschen, weil sie sich zu wenig bewegt haben.

Also stehen Sie am besten gleich auf und bewegen Sie sich. Nicht nur nach Dienstschluss, sondern während des Tages. Heißen Sie jede Gelegenheit willkommen aufzustehen. Jeder Schritt zählt, egal wie langsam oder schnell. Es geht darum die Zeit der Inaktivität zu verringern. Es geht nicht um sportliche Rekorde.

Mediziner raten zweieinhalb Stunden Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren. Ein paar Tipps können helfen, dies zu schaffen, z. B. in der Mittagspause vor die Tür gehen, beim Telefonieren aufstehen, zeitweise an einem Stehpult arbeiten und eine Besprechung mit Kolleginnen laufend am Gang verbringen. Bewegung fördert die Kreativität. Das haben Studien längst bewiesen. Das Gehen fördert das Denken. Der Rhythmus des Gehens stabilisiert den Rhythmus des Gehirns und regt uns so zu einer intensiveren Denkleistung an. (Flaspöhler:27).

Quellen: Alexandra Kraft in stern GESUND LEBEN 3/2015:68  
Svenja Flaspöhler, „Warum gehen das Denken fördert“ in PSYCHOLOGIE HEUTE 8/2007

