

27.03.2018 - 09:40 Uhr

Raus aus der Sitzträgheitsfalle

Waldshut-Tiengen (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist
abrufbar unter <http://www.presseportal.de/pm/43223/3901787> -

Die menschliche Biologie braucht regelmäßige Positionswechsel und Bewegung

Wir sitzen zu viel! Spätestens mit dem Zeitalter der Computertechnologie, dem Internet und der Digitalisierung haben sich die Lebensräume und damit das Verhalten der Menschen signifikant verändert. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes arbeitet heutzutage von ca. 41,5 Mio. erwerbstätigen Menschen in Deutschland knapp die Hälfte überwiegend an einem Bildschirm; Sitzzeit täglich bis zu 11 Stunden (DKV Report 2016).

Die gesundheitlichen Folgen sind komplex. Die Ergebnisse medizinischer Studien der vergangenen Jahre übertreffen bei weitem das, was man dem Sitzen bisher zugeschrieben hat, die Rückenbeschwerden. Jüngste Forschungsergebnisse sind zusammengenommen so signifikant, dass sie von Magazinen und Fachzeitschriften ohne zu übertrieben zu wirken mit "Sitzen ist das neue Rauchen", "Sitzen ist tödlich", oder "Sitzen macht dumm" überschrieben werden. Wie man aus diesen Untersuchungen herausliest, ist es insbesondere ein über Stunden ausgeübtes statisch-passives Sitzen mit minimalem muskulärem Aufwand - das sogenannte "sedentary behaviour" -, welches ernstzunehmende Gesundheitsrisiken für multiple Krankheitsbilder beinhaltet und eine Zunahme des Mortalitätsrisikos begünstigt.

Bewegung ist Leben. Wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit

Das, was Menschen heute von ihren Körpern und Köpfen verlangen, steht im Widerspruch zu ihrer biologischen Beschaffenheit. In der regelmäßigen Stimulation der Muskulatur, unseres größten Stoffwechselorgans, liegt einer der wichtigsten Schlüssel für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Denn die faserigen Gewebe, so wissen Forscher seit wenigen Jahren, sind nicht nur ein in sich abgeschlossenes System, das uns auf Anweisung des Gehirns mechanisch vorantreibt. Sie bilden ein bedeutendes Organsystem, welches mit sämtlichen Organen des Körpers in Verbindung steht und diese nicht nur stärkt und kuriert, sondern auch positive physische, mentale und emotionale Wechselwirkungsfunktionen erzeugt.

So viel Sitzen wie nötig, so viel Stehen und Bewegung wie möglich

Grundsätzlich ist festzuhalten: Je weniger Menschen aller Altersstufen sitzen und sich stattdessen regelmäßig bewegen, desto besser ist dies für ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Das Schwarz-Weiß Denken, wonach Sitzen schlecht und Stehen gut ist, wäre viel zu einfach und verlangt deswegen Aufklärung im Detail. Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, am besten verbunden mit vielen Basisaktivitäten wie Gehen und Treppensteigen, stellt heute anerkannter Weise eine Grundvoraussetzung für nachhaltige stoffwechselphysiologische Prozesse und produktive Arbeitsergebnisse dar.

Gerade in der Umsetzung eines regelmäßigen Sitz-Steh-Wechsels ist in der Zwischenzeit eine diverse Auswahl von freistehenden (stationär als auch mobil) Stehtischen bis zu höhenverstellbaren Sitz-Stehtischen verfügbar. Schon Goethe wusste die Vorteile der Positionswechsel zu schätzen und äußerte: "Bequeme Sitzmöbel heben mein Denken auf."

Die Effizienz und die Vorteile der Sitz-Steh-Dynamik sind dann am größten, wenn der Arbeitsplatz als Ganzes im Fokus steht. Das heißt, als eine Einheit von zu bewältigenden Arbeitsaufgaben und den daran - unter verhaltenspräventiven Erfordernissen - zur Verfügung stehenden Arbeitsmitteln. So ist es stoffwechselphysiologisch sinnvoll - neben dem eigenen Sitz-Stehtisch - diverse Stehoptionen im erweiterten Arbeitsumfeld bereitzustellen, die arbeitsbezogen, spontane Stehphasen abrufen (extrinsischer Reiz) und die erforderlichen Positionswechsel und Basisaktivitäten so "ganz nebenbei" entstehen lassen. Hier bieten sich u. a. Besprechungen/Teambesprechungen an stationären/mobilen Stehpulten oder "Thekensituationen" für Getränke und informelle Gespräche an.

Quelle: Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Wiesbaden www.haltungsbewegung.de

Kontakt:

Sedus Presseagentur
Joachim Sparenberg, Dr.-Schwörer-Straße 20, 79761 Waldshut Tel. +49
(0) 7741 8355003, Email: sparenberg-pr@web.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100061715/100813841> abgerufen werden.