



Ist Sitzen das neue Rauchen?

Neue Zusammenhänge zwischen Gehirnleistung, Gesundheit und Bewegung

Vermutlich geht es Ihnen wie vielen Berufstätigen – Sie sitzen fast den ganzen Tag am Schreibtisch oder am Konferenztisch. Studien haben gezeigt, dass der durchschnittliche Amerikaner beispielsweise neun bis zehn Stunden am Tag sitzt. Manche Berufsgruppen liegen sogar deutlich darüber. Wer im Büro viel sitzt, tendiert auch dazu, zu Hause viel zu sitzen. Kein Wunder, dass wir immer bessere Sitzgelegenheiten im Büro und auch im Auto vorfinden.

Das Sitzen ist doch kein Problem, schließlich treiben wir doch dreimal die Woche für mindestens eine halbe Stunde Sport. Das entspricht den aktuellen Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise. Und erweist sich gerade als eine grundlegende Fehleinschätzung! Auch wenn es uns nicht passt, unsere Evolution lässt sich nicht einfach durch die industrielle Revolution aushebeln.

Metaanalysen von Studien zu sitzendem Verhalten haben gezeigt, dass langes Sitzen nachhaltig schädliche Effekte produziert, die von gesundem Verhalten, wie Sport und gesunder Ernährung, nicht ausgeglichen werden können. Im Gegenteil, die Studien zeigen geradezu erschreckende Verschlechterungen der Lebenserwartung und Krankheitsprognosen. Noch ist die Studienlage nicht üppig, aber das dürfte sich bald ändern. Ein kleiner Eindruck gefällig, welche Zusammenhänge bisher gefunden wurden? Es ist eindeutig: Sitzen ist tödlich – selbst wenn man Sport treibt.

Vergleicht man Menschen mit geringer Bewegung mit den Menschen mit viel Bewegung, dann zeigt sich eine Erhöhung der Gesamtsterblichkeit um 50%. Die Sterblichkeit war damit fast vergleichbar zu Rauchen. Das Risiko für Typ 2 Diabetes steigt um 112% und das Risiko von Herz-Kreislaufereignissen steigt sogar um 147%. Ein Artikel im *British Medi-*

*cal Journal*¹ vom Januar dieses Jahres kommt zum Schluss, dass die Politik handeln muss. Denn langes Sitzen erhöhe das Risiko von Lungenkrebs um 54%, das von Blasenkrebs um 66% und das von Darmkrebs um 30%. (Die Prozentsätze unterscheiden sich nach Studien, aber die Erkenntnisse bleiben gleich.)

Diese Nachrichten sollte man nicht aussitzen. James Levine, Co-Direktor der Mayo Clinic und Autor des Buches ‚Get up! Why Your Chair is Killing You and What You Can Do About it‘ erklärt die Zusammenhänge. Demnach aktiviert der Körper schon in kurzer Zeit nach dem Hinstellen wichtige Prozesse, die mit der Verarbeitung von Blutzucker, Triglyceriden und Cholesterin zusammenhängen. Diese regulatorischen Effekte werden schon allein durch das Stabilisieren des Körpergewichts ausgelöst. Wenn man sich lange nicht bewegt, schaltet der Körper wichtige Prozesse ab. Wir sind geschaffen, um viel zu bewegen (Jäger und Sammler) und nur von Zeit zu Zeit eine Pause zu machen. Nicht anders rum.

Interessanterweise wird aber nicht nur unser Kreislauf vom Sitzen getroffen, sondern auch unsere geistige Leistungsfähigkeit. Zum Beispiel zeigt eine Studie² aus Texas mit 300 Schülern, dass diese signifikant aufmerksamer am Unterricht teilnehmen, wenn sie mit Stehpulten ausgestattet werden (Pulte, die zum Stehen motivieren, aber auch passende Sitzhilfen anbieten). Associate Professor Mark Bendon: „Simply put, we think better on our feet than in our seat“. Populäre bloggierende Unternehmer im Web sind inzwischen Verfechter eines weniger sitzenden Lifestyles^{4,5}.

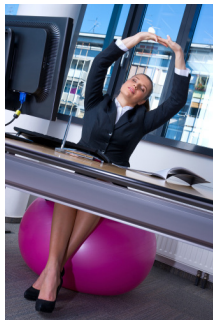


Was kann man für sich selbst tun?

Die offensichtliche Lösung ist ein Stehtisch im Büro. Was so einfach erscheint, ist aber nicht die alleinige Antwort auf das schädliche Sitzen. Erfahrungsberichte im Web zeigen, dass man eventuell nur eine einseitige Haltung mit einer anderen ersetzt. Das unterschreiben sicherlich auch die Menschen, die den ganzen Tag hinter einem Tresen stehen. Es kommt wohl vor allem darauf an, langes Sitzen gezielt immer wieder zu unterbrechen und das System Körper erneut in Schwung zu bringen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten, man muss es nur machen – bzw. vor allem sich neue Routinen beibringen. Letzteres ist schwer, das merke ich bei mir selbst.

1. Bewegungssitzen

Besorgen Sie sich eine hochbewegliche Sitzgelegenheit zusätzlich zum Stuhl. Z.B. einen Swopper⁶ oder einen günstigen Pezzi-ball⁷, die dynamische dreidimensionale Bewegungen fördern. Wechseln Sie mehrfach am Tag die Sitzgelegenheit.



2. Reden in Bewegung

Verlegen Sie kleinere Besprechungen nach draußen und machen Sie daraus ein Walking Meeting. Sie werden überrascht sein, dass Sie dabei schneller auf neue Ideen kommen und auch Konflikte besser lösen können.

3. Beweg Dich jede Stunde

Stellen Sie sich einen Kurzzeitwecker auf dem Handy oder dem PC und stehen Sie nach 55 Minuten auf, gehen zur Kaffeemaschine, Wasserspender, chatten kurz mit dem Kollegen eine Etage höher. Oder machen eine Mini-Sporteinheit. Ein paar unauffällige Liegestütze an der Wand oder Schreibtischplatte. Kniebeugen (auf dem ‚Örtchen‘) sind sehr wirksam.

4. Manager vermessen sich selbst

Besorgen Sie sich einen Fitnesstracker⁹, zur Not tut es auch eine App, wie z.B. ‚Stepz‘. Wenn Sie sehen, wie wenige Schritte Sie heute tatsächlich gemacht haben, wird die Verhaltensänderung wahrscheinlicher. Etwas weiter weg parken, die Treppe wählen und statt einer Email schnell den Kollegen persönlich besuchen.

5. Stehpult steht Ihnen

Eine günstige Alternative zum höhenverstellbaren Stehtisch ist ein einfaches Stehpult. Bei Platzproblemen tut es sogar eins, das am Schreibtisch⁸ befestigt werden kann. Lesen im Stehen geht wunderbar.

6. Gehen im Stehen

Inzwischen gibt es Laufbänder mit Gehgeschwindigkeit¹⁰, die mit einem Schreibtisch kombiniert werden können. Für die Schrittzähler unter uns. Ich würde das gerne versuchen.



Wer leiht mir seins?

Ein Selbstversuch. Ich habe die letzten Monate ein Buch geschrieben. Und mich darauf natürlich mit den neuesten Gehirntipps vorbereitet. Z.B. habe ich die Effizienz-Empfehlungen einiger Autoren ausprobiert und meine Leistung bei unterschiedlichem Verhalten gemessen.

- Den Vormittag fürs Schreiben reservieren und solange schreiben, wie es geht – in der Hoffnung auf möglichst viel ‚flow‘
- 55 Minuten schreiben, danach 5-10 Minuten Bewegung/Körpergewichtstraining
- 30 Minuten schreiben, danach ein paar Minuten Bewegung/Körpergewichtstraining



Gefühlt war es viel angenehmer, einfach nur zu sitzen und zu schreiben. Meine Produktivität und Qualität war aber erheblich höher, je konsequenter ich aktive Pausen eingebaut habe. Soweit so gut, warum nur habe ich immer noch Schwierigkeiten, diese Erfahrung konsequent in meinen Büroalltag einzubauen??

Literatur:

1. <http://blogs.bmj.com/bism/2015/01/21/sitting-ducks-sedentary-behaviour-and-its-health-risks-part-one-of-a-two-part-series/>
2. <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150424121118.htm>
3. <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/esther-gokhale-rueckenschmerzen-sind-leicht-zu-lindern-a-921805.html>
4. <http://fourhourworkweek.com/2012/03/12/reinventing-the-office-how-to-lose-weight-and-increase-productivity-at-work/>
5. <http://www.marksdailyapple.com/15-tips-for-standup-workstation-users/#axzz3b9ZLinET>
6. <http://www.ebay.de/bhp/swopper>
7. <http://www.ebay.de/bhp/pezziball>
8. <http://www.ebay.de/bhp/stehpult>
9. <http://www.chip.de/bestenlisten/Bestenliste-Fitness-Tracker--index/index/id/1171/>
10. <http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/laufband-fuers-buero-home-run-von-skandika-im-test-a-942309.html>



**Feedback, Anregungen, Kritik
zu diesem Artikel an:**
<mailto:braincandy@ka-brandresearch.com>

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O₂.

Kontakt: <mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com>

