



ZU VIEL SITZEN MACHT KRANK

So bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

Sitzend im Auto zur Arbeit, sitzend am Schreibtisch, sitzend auf dem Sofa vor dem Fernseher und dann liegend im Bett – so sieht der unbewegte Tagesablauf vieler Deutschen aus, der erwiesenermaßen unserer Gesundheit schadet. Die gute Nachricht: Bereits kleine Bewegungseinheiten bewirken viel. Hier einige Vorschläge, wie Sie diese in die tägliche Routine einbauen können.

Siebeneinhalb Stunden pro Tag verbringen die Deutschen durchschnittlich im Sitzen, vollzeitbeschäftigte Schreibtischtätige noch mehr. Die Stoffwechselaktivität lässt im Laufe eines so verbrachten Tages immer mehr nach und die Muskeln werden nicht mehr richtig durchblutet. „Dies kann letztlich zu einer Unterversorgung der Zellen und langfristig zu Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Gesundheitszentrums an der Deutschen Sporthochschule Köln. Es hilft zwar schon, am Ende des Tages eine Stunde Sport zu treiben, aber es gleicht die Gefahren des Dauersitzens nicht aus. „Es hilft aber mehr, so oft wie möglich aufzustehen und sich zwischendurch zu bewegen“, so Prof. Froböse weiter. „Dies haben unsere

wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt.“

Tipps für mehr Aktivität nebenbei

Es beginnt bereits morgens. Kaum aufgestanden, setzen wir uns schon bald wieder hin und lassen uns von Auto, Bus oder Bahn zur Arbeit transportieren. Ärgern Sie sich nicht, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist, denn im Stehen kommt der Kreislauf besser in Schwung. Oder steigen Sie bei schönem Wetter aufs Fahrrad um. Das fördert die Durchblutung, Sie tanken reichlich Sauerstoff und starten entspannter und leistungsfähiger in den Büroalltag. Ist Ihr Arbeitsweg dafür zu weit, steigen Sie wenn möglich eine Station früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß.

Bleiben Sie auch im Büro in Bewegung

Stehen Sie öfter mal auf. Der Gang zur Kaffeemaschine zum Beispiel stellt immer auch eine willkommene Pause dar. Wer Kaffee- oder Teekanne mit ins Büro nimmt, sollte sie nicht direkt neben die Tastatur stellen, sondern etwas weiter weg. Platzieren Sie Drucker und Papierkorb außer Reichweite, auch mit wenigen Metern Bewegung tun Sie Ihrem Körper bereits etwas Gutes. Telefonieren Sie – zumindest Teile eines Gesprächs – im Stehen und bemerken Sie nebenbei: Ihre Stimme klingt gleich viel dynamischer.

Sie benötigen eine Information von einem Kollegen zwei Stockwerke über Ihnen? Dann greifen Sie nicht zum Hörer, sondern gehen Sie eine Runde durchs Haus, benutzen Sie dabei nicht den Lift. Haben Sie einen wichtigen Grund, nicht aufstehen zu können? Auch gelegentliches Recken und Strecken oder das Abrollen der Füße unter dem Schreibtisch sind besser als überhaupt keine Bewegung. Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Sitzposition immer wieder verändern, auch Lümmeln ist erlaubt.

Auch abends immer wieder aufstehen

Den Feierabend verbringen viele gerne auf der Couch vor dem Fernseher. Nutzen Sie die Werbepausen, um aufzustehen und sich zu bewegen. Legen Sie auch die Fernbedienung weiter weg, um zum Umschalten aufstehen zu müssen. Oder noch besser: Statt fernzusehen, verabreden Sie sich doch öfter mal mit Freunden und lassen Sie den Tag bei einem gemeinsamen Spaziergang ausklingen. ■

Text: Britta Katt
Foto: Fotolia/s_1