

Von Kopf bis Fuß auf Sitzen eingestellt

Unsere sesshafte Lebensweise birgt zahlreiche Gesundheitsrisiken. Von Lucia Schmidt

Bitte nehmen Sie Platz – ein nettes Angebot mit gesundheitlichem Risiko. Ständiges Sitzen hat Folgen für die Gesundheit. Der Körper reagiert auf die sitzende Körperhaltung. Schon rasch nachdem wir Platz nehmen, fährt der Organismus seinen Energieverbrauch runter. Zum Sitzen braucht der Mensch nämlich nur unwesentlich mehr Energie als zum Schlafen. Sitzen ist eine Belastung für den Körper. Manch ein Experte spricht von einer „Physiologie der Untätigkeit“, die träge macht.

① Darm

Im Sitzen funktioniert das Verdauungssystem langsamer. Der Darm kommt nicht richtig in Gang. In der Magenregion kann es drücken, manchmal sogar schmerzen. Bei Menschen, die viel sitzen, kommt es häufiger zu Verstopfungen. Und wer im Sitzen Appetit entwickelt, sollte sich fragen: Ist es wirklich der Hunger oder eher die Langeweile vor dem Bildschirm?

② Herz

Bei Menschen, die viel sitzen und sich dazwischen nur wenig bewegen, steigen Puls und Blutdruck messbar an. Das kann zu einer Belastung für das gesamte Herz-Kreislauf-System führen. Denn das Herz muss mehr Kraft aufbringen, um effektiv zu arbeiten.. Eine chronische Herzbelastung kann eine langfristige Folge sein.

③ Muskeln

Im Sitzen wird nur ein Minimum an Muskelkraft gebraucht. Erst werden untrainierte Muskelfasern, über die Jahre sogar ganze Muskelgruppen schlapp. Die Kraftwerke in den Zellen, die Mitochondrien, vermindern ihre Leistung. Besonders erschlafft die Bauchmuskulatur, statt eines Waschbrettbrauchs entsteht ein sogenannter „Sitzbauch“.

④ Stoffwechsel

Fast überallhin wird man heutzutage sitzend befördert, und am Ankunftsort lässt man sich meist auch gleich wieder nieder. Auf eine solche Lebensweise reagiert der Körper mit veränderten Stoffwechselfvorgängen, die der Zuckerkrankheit ähneln. Sowohl Glukose- wie Insulinspiegel steigen im Blut an. Das hat Einfluss auf den Fettstoffwechsel. Fettreserven werden angelegt, Kohlenhydrate in Form von Glykogen in Leber und Muskeln gespeichert und der Abbau von vorhandenem Fett erschwert. Das Resultat: Übergewicht.

⑤ Gefäße

Häufiges Sitzen führt zu „entzündungsähnlichen“ Reaktionen an den Gefäßen. Verengung und Funktionseinschränkung von Venen und Arterien sind die Folge. Die Durchblutung wird je nach Beinhaltung behindert. Besonders Frauen, die gern mit überschlagenen Beinen sitzen, sollten regelmäßig die Position ändern, da die verschlungen Gliedmaßen zusätzlich den Blutfluss beeinträchtigen.

⑥ Gehirn

Auch auf den Geist hat das Sitzen Auswirkungen. Aufmerksamkeit und Konzentration schwinden. Es unterlaufen schneller Fehler. Studien mit Schulkindern haben gezeigt: Kinder, die sich am Vormittag eine Stunde in der Schule bewegen, haben in den Hauptfächern bessere Noten. Ruhiges Dahocken hingegen macht müde.

⑦ Wirbelsäule

Sitzen an sich ist noch keine Belastung für Wirbelsäule und Rückenmuskulatur, auf die Haltung kommt es an. Steifes Dasitzen und verkrampte Körperpositionen führen zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die größte Gefahr für den Rücken ist allerdings nicht das Sitzen. Sie lauert in starken körperlichen Belastungen wie dem Heben. Experten appellieren: Jeder Einzelne sei dafür verantwortlich, seinen Schreibtischstuhl oder Autositze gut einzustellen, denn das „richtige Sitzen“ ist eine individuelle Entscheidung.

⑧ Nacken

Arbeiten am Computer oder Lesen am Schreibtisch sind Strapazen für Nackenmuskeln und Halswirbelsäule. Doch Nackenschmerzen, so sagen Arbeitsmediziner, sind nicht nur das Resultat einer falschen Haltung. Sie können auch Folge psychischer Belastung sein. Stress, Druck und Anspannung drücken sich gleichermaßen in verkrampten Nackenmuskeln und angezogenen Schultern aus.