

Sitzen als das neue Rauchen

Für mehr Bewegung, selbst im Sitzen

Langes, bewegungsarmes Sitzen im Büro ist dumm. Das hat sich mittlerweile herumgesprochen. Nun wurde nachgewiesen: Es macht auch dumm. Ein weiterer Grund für mehr Bewegung. Von Dr. Robert Nehring.



Oyo heißt die neue aktive Sitzgelegenheit aus dem Hause aeris (Design: Martin Ballendat). Der freischwingende Sattelsitz-Schaukelstuhl sieht nicht nur gut aus. Er bringt den Be-Sitzer auch gehörig in Schwung.



Krebs) und psychische Leiden (Depression), behindert Kreativität, senkt Konzentration, Motivation, Leistungsfähigkeit und: die Lebenserwartung! Daher war in den Medien oft die Rede davon, dass wir uns krank sitzen, dass Sitzen tödlich ist, „das neue Rauchen“ usw.

2013 hat die Techniker Krankenkasse die Ergebnisse ihrer großen Bewegungsstudie veröffentlicht. Durchschnittlich bewegen sich die Menschen in Deutschland nur eine gute halbe Stunde am Tag zu Fuß oder mit dem Rad. Fast vier von zehn sind in ihrem Alltag sogar noch weniger als eine halbe Stunde in Bewegung – jeder Sechste höchstens 15 Minuten. Tatsächlich dürfte der Tagesablauf für viele Office-Worker im Wesentlichen so aussehen: Sitzen am Frühstückstisch, im Auto, acht bis zehn Stunden im Büro, im Meeting, in der Kantine, dann wieder im Auto und zum Abschluss im Fernsehsessel. Vor 40.000 Jahren legten unsere Vorfahren 30 km am Tag zurück, viele im Büro Tätige kommen heute auf nicht einmal 1 km.

Ein Office-Worker verbringt durchschnittlich ca. 80 bis 85 Prozent oder bis zu 80.000 Stunden (bzw. neun Jahre) seines Berufslebens in der „Po-Ebene“. Einer Vielzahl an Studienergebnissen zufolge ist der Mensch aber einfach nicht dafür geschaffen, dass er heute im Schnitt 9,3 Stunden am Tag sitzt – Erwachsene in den Industrieländern sitzen sogar zehn bis 14 Stunden täglich.

Hirnforscher der University of Illinois in Urbana-Champaign haben jüngst herausgefunden, dass im Kopf nicht mehr ganz frisch ist, wer lange Zeit ununterbrochen gegessen hat. Zu langes Sitzen habe einen schädlichen Effekt auf die Hirnleistung. Was die Forscher aus diesem Grunde Rentnern empfehlen, gilt für Office-Worker jeden Alters: Es reicht nicht, sich einmal am Tag – etwa bei einem halbstündigen Training – zu bewegen und den Rest über bequem zu sitzen. Es muss sich regelmäßig über den gesamten Tag hinweg bewegt werden.

Dick, dumm, depressiv

Dass es gewissermaßen dumm macht, ist nur eine weitere negative Wirkung von passivem Dauersitzen. Denn es macht auch dick, bewirkt physische (Rückenschmerzen,



Die neue Stehhilfe Stand-Up von Wilkhahn (Design: Thorsten Franck) sorgt für Bewegung. Nachdem ihr Prototyp auf dem Messeboulevard der Orgatec 2012 hervorragend angenommen wurde, geht sie nun in Serie.

MONOTONES DAUER-SITZEN ERHÖHT:

- den Cholesterinspiegel
- die Insulinwerte
- den Hüftumfang
- das Risiko für Krankheiten, etwa Krebs, Diabetes 2 und Adipositas,
- das Risiko für Rücken- und Kopfschmerzen sowie Haltungsschäden
- das Risiko für psychische Beeinträchtigungen
- den Druck auf die Bandscheiben
- die Fehlerquote beim Arbeiten

MONOTONES DAUER-SITZEN MINDERT:

- die Muskelaktivität
- die Kreislaufaktivität
- die Stoffwechselaktivität
- den Kalorienverbrauch
- die Lebenserwartung
- die Konzentration
- die Leistungsfähigkeit
- die Hirnleistung



Bewegung im Büro? Wie wär's mit kleinen Ruderbreaks? Das Ruder-Ergometer WaterRower aus Massivholz mit echtem Wasserwiderstand lässt sich nach der Übung bequem wieder hochkant verstauen.

Bewegt sitzen

Generell hat sich heute in der Forschung und darüber hinaus die Auffassung durchgesetzt, dass es DIE beste Sitzhaltung gar nicht gibt, sondern dass es auf häufige Wechsel der Sitzposition ankommt. Getreu dem Motto: „Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.“ Es kommt also auf bewegtes Sitzen an.

Sich im Sitzen zu bewegen, bedeutet, zwischen aufrechter, vorgelehnter, zurückgelehnter oder seitwärts geneigter Sitzhaltung zu wechseln. Wichtig dabei ist die abwechselnde Ent- und Belastung, vor allem von Muskulatur und Bandscheiben.

Investitionen, die lohnen

Ein bewegender Büroarbeitsstuhl amortisiert sich – wie ein Sitz-Steh-Tisch – innerhalb kürzester Zeit. Bewegende Stühle sind zwar erst ab einem Listenpreis von ca. 450 € erhältlich. Ein Ausfalltag kostet den Arbeitgeber mittlerweile aber bereits durchschnittlich 130 €. Und 2013 hatte jeder Arbeitnehmer in Deutschland im Schnitt 15 Krankentage.

Also kurz: Office-Worker aller Länder, bewegt euch – stehend, laufend, sitzend!

Die allgemeine Bewegungsarmut hat nicht nur nachteilige gesundheitliche, sondern auch ernste wirtschaftliche Folgen. Die Anzahl der mit fehlender Bewegung in Zusammenhang zu bringenden Krankentage steigt. Die Ausfallkosten erreichen höchste Dimensionen. Circa 75 Prozent der Office-Worker haben früher oder später einmal Rückenschmerzen. Und dieses Büroleiden Nummer eins führt derzeit zu ca. 80 Millionen Ausfalltagen in Deutschland.

Bewegen bringt Segen

Aus diesen Gründen ist viel Bewegung im Büroalltag unverzichtbar. Zwei bis drei Mal pro Stunde sollte sich bewegt werden: mal im Stehen telefonieren, zum Kollegen gehen oder in die Küche, zum Kopierer, sich recken, strecken, lockern usw. usf. Schon kleine Dosen genügen, wenn sie regelmäßig erfolgen. So ist zum Beispiel die Stoffwechselrate im Stehen doppelt so hoch wie beim Stillsitzen.

Allerdings sollte man auch realistisch bleiben. Büroarbeit – insbesondere das konzentrierte Schreiben am Computer – lässt sich nun einmal am besten in der Sitzhaltung erledigen. Aber umso wichtiger ist es, sich auch im Sitzen zu bewegen!

Wesentlich für bewegtes Sitzen ist zum einen der Wechsel der Sitzpositionen. Idealerweise werden intuitive Sitzhaltungswechsel ermöglicht – ähnlich wie beim freien Stehen. Deshalb sind flexible Stuhleigenschaften sehr empfehlenswert. Sogenannte Synchronmechaniken, über die die meisten qualitativ hochwertigen Bürodrehstühle verfügen, ermöglichen zum Beispiel ein zweidimensionales Sich-nach-vorn- und Sich-weit-nach-hinten-Lehnen. Sogenannte 3-D-Stühle bieten zusätzlich sogar Animation zu und Unterstützung bei Seitwärtsbewegungen, sodass Bewegungen in 360° möglich werden.

Wichtig ist zum anderen der Gedanke, dass das Sitzen im Büro den Körper nicht nur entlasten darf, sondern ihn auch (in Maßen) belasten soll. Denn längst ist erwiesen, dass insbesondere der Rückenschmerz bei Office-Workern viel mehr von der Unterforderung als einer Überforderung dieses Körperteils herrührt. Muskeln, Bandscheiben und Wirbel benötigen einen Wechsel von Be- und Entlastung, um gut zu funktionieren. Büroarbeitsstühle sollten daher nicht nur für Entspannung, sondern auch für Aktivierung – von Muskulatur, Kreislauf, Sauerstoffversorgung etc. – sorgen.

BÜRO-BEWEGUNG

Die Aktion „Bewegung im Büro“ engagiert sich für mehr Bewegung im Büro und insbesondere für mehr Bewegt-sitzen. Sie wird von namhaften Branchenpartnern unterstützt. www.büro-bewegung.de



Bewegung im Büro
Auch im Sitzen bewegen!