

# Sitzen ist tödlich, was nun?

## Wege aus der Sitzträgheitsfalle

Das Sitzen auf Stühlen dominiert heute unseren Alltag. Spezialstühle wie Bürodrehstuhl, Fahrersitz oder Game Chair suggerieren ein gesundes Sitzverhalten. Für den Bewegungsexperten Dr. Dieter Breithecker ist das ein großer Trugschluss.

Sehr zu empfehlen:  
Bewegte Büroarbeit  
an Sitz-Steh-  
Tischen.



Die Ergebnisse medizinischer Forschungsstudien zeigen, dass bei Weitem nicht nur Rückenbeschwerden ihre Ursache in ungesundem Sitzen haben. Zusammengekommen sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse so aussagestark, dass sie in den Medien ganz zu Recht mit „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“ überschrieben werden (vgl. etwa Das Büro 3/13, 6/14). Wie man aus den Untersuchungen herausliest, stellt insbesondere ein über Stunden ausgeübtes statisch-passives Sitzen mit geringstem Energieaufwand das zentrale Gesundheitsrisiko für multiple Krankheitsbilder dar und begünstigt eine Zunahme des Mortalitätsrisikos (unter anderem Dunstan et al. 2010, Katzmarzyk et al. 2009). Und dies gilt unabhängig von körperlichen Aktivitäten wie Sport oder Fitness in der Freizeit (Ekblom-Bak 2010). Grundübel ist die über Stunden aufrechterhaltene Inaktivität, der negative Effekt reduzierter Muskelaktivität auf metabolische Prozesse.



Sitzen heißt nicht Stillsitzen. Auch in dieser Haltung gilt es, sich viel zu bewegen.

### Bedarfsorientierte Bewegung

Die entscheidenden Säulen für ein gesundes Leben sind: Sozialkontakte, ausgewogene Ernährung und vor allem regelmäßige Bewegung. Immer mehr Studien belegen unsere naturgegebene Abhängigkeit von leichter und moderater Bewegung, sofern sie spontan und bedarfsgerecht in den Alltag integriert werden kann. Ihr wird ein günstiger Verlauf auf unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Wechselwirkungsfunktionen attestiert (vgl. unter anderem Bays 2009, Haffner 2007). Solche Qualitäten von Bewegung sind immer sehr individuell, häufig spontan und bedarfsorientiert. Das heißt, sie sind uns selten bewusst, sie sind selbstorganisiert und entfalten sich immer dann, wenn eine direkte Versorgungsnotwendigkeit hinsichtlich körperlicher oder auch geistiger Funktionen erforderlich ist. Zu verdanken haben wir diese Fähigkeit der Evolution und dem entwicklungsgeschichtlich „älteren“ Hirnbereich, der die elementaren, lebenswichtigen funktionellen Abläufe regelt. Dadurch vermögen wir zum Beispiel, auf Stresssignale des Körpers zu reagieren,

bevor wir realisiert haben, was eigentlich los ist. Ein typisches Beispiel ist der selbstorganisierte Spiel- und Standbeinwechsel beim freien Stehen. Garland et al. (2011) sehen in diesen Verhaltensweisen spontane Handlungen zur aktiven Herstellung und Aufrechterhaltung möglichst konstanter Bedingungen im Rahmen des komplexen menschlichen Systems. Unserem faserigen Muskelgewebe kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu. Sobald Muskelfasern in Bewegung geraten, werden unentwegt molekulare Botenstoffe freigesetzt (unter anderem Eiweißstoffe, Enzyme, Hormone), die den Stoffwechsel im gesamten Körper positiv beeinflussen.

### Raus aus der Trägheitsfalle

Im Rahmen dieser regelmäßigen muskulären Aktivitätserfordernisse gewinnen Arbeitsplatzverhältnisse und arbeitsorganisatorische Abläufe an Bedeutung, welche die Qualität des „Bewegtsitzens“ (vgl. Das Büro 2/13) erhöhen und die Quantität der Sitzdauer reduzie-

ren. Mensch und Raum stehen immer in Wechselwirkung. Räume können bei entsprechender Planung zu heimlichen Bewegungsverführern werden, die Bewegung so ganz nebenbei entstehen lassen (Breithecker 2014).

Mit Sicherheit ist in diesem Kontext auch ein Bürostuhl, verbunden mit einer maßvollen Sitzdauer, als physiologisch und gesund zu integrieren. Das Sitzen gehört quasi dazu und das Instrument hierzu ist ein ergonomischer Stuhl. Dieser sollte in seiner Funktion dem menschlichen Bedarf an spontanen und bedarfsgerechten Wechselhaltungen entsprechen. Diese physiologischen Sitzverhaltensweisen können nicht empfohlen oder vermittelt werden! Sie müssen sich auf der Grundlage individueller Bedürfnisse in Form von Mikro- und Makrobewegungen spontan und intuitiv selbst organisieren können. Hier sind insbesondere Stuhlfunktionen zu empfehlen, die eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Bewegung in den drei Dimensionen des Raums ermöglichen (Breithecker 2014).

### Die Dosis macht's

Aber selbst der Stuhl mit der besten Sitzfunktion ist auf Dauer ein psychosomatischer Belastungsfaktor. Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens deren gesundheitsschädigende Wirkungen mildern können (Healy et al. 2011). Dauersitzen darf deshalb auch nicht einfach durch Dauerstehen ersetzt werden. Es ist wie so oft die Dosis, auf die es ankommt!

Wessen Arbeit überwiegend an einen Schreibtisch gebunden ist, dem empfehlen Experten (etwa Buckley et al. 2015), folgende Verhaltensdosen auf den Arbeitstag zu verteilen:

- maximal sechs Stunden sitzen und
- mindestens zwei Stunden stehen, kombiniert mit leichten Bewegungsintensitäten.

Je nach Tätigkeit sollten Steh- und leichte Bewegungszeiten auf bis zu vier Stunden täglich erhöht werden. Stehen ist grundsätzlich an dafür eingerichteten Sitz-Steh-Arbeitsplätzen möglich (Empfehlung: Stehhilfe), an Stehtheken in der Cafeteria, bei informellen Gesprächen, an bauchnabelhohen Sideboards etc. Besprechungen sollten grundsätzlich im Stehen an festen Stehhöhen mit Fußstütze und gegebenenfalls Stehhilfen stattfinden.

Leichte Bewegungsintensitäten ergeben sich durch arbeitsorganisatorische Veränderungen. Neben bekannten Empfehlungen – wie den Drucker zentral zu positionieren – sollten wir es uns angewöhnen, beim Nachdenken ein paar Schritte zu gehen und kleine Besprechungen während eines Spazierganges im Freien durchzuführen. Grundsätzlich sollten wir die im Alltag versteckten Bewegungsangebote achtsamer annehmen (Treppe statt Fahrstuhl).

ZUM AUTOR



**Dr. Dieter Breithecker,**  
Leiter Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.,  
Projektleiter Aktion Einfach Bewegen.

[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)  
[www.einfachbewegen.org](http://www.einfachbewegen.org)