

# AUFSTEHEN BITTE!

## FOLGEN EINER VORWIEGEND SITZENDEN LEBENSWEISE

---

Regelmäßiger Sport als Ausgleich für langes Sitzen? Eine Metastudie aus Schweden legt nahe, dass es mehr braucht, um gesund zu bleiben.

---

### Der Studienansatz

Erwachsenen, die beruflich oder privat zu oft und zu lange sitzen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) pro Woche mindestens 150 Minuten moderaten Sport. So könne das Risiko von Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und sogar von bestimmten Krebsarten reduziert werden. Elin Ekblom Bak, Mai-Lis Hellénus und Björn Ekblom, die am renommierten Karolinska-Institut bzw. an The Swedish School for Sport and Health Sciences in Stockholm forschen, kamen jedoch zum Schluss, dass das nicht reichen könnte. Die von ihnen analysierten wissenschaftlichen Studien legen nahe, dass eine regelmäßige Unterbrechung des Sitzens ebenso wichtig sein kann wie die von der WHO empfohlenen sportlichen Aktivitäten. Ausschlaggebend scheint zu sein, dass die Muskeln überhaupt bewegt werden – und das möglichst im ganzen Körper und möglichst oft.

---

### Ausgewählte Ergebnisse

In Versuchen im Labor konnte nachgewiesen werden, dass Ratten sich bewegen konnten, sooft sie wollten, eine signifikant höhere Konzentration des Enzyms Lipoproteinlipase (LPL) aufwiesen, als Tiere, die diese Möglichkeit nicht hatten. Weil LPL ein wichtiger Motor des Fettstoffwechsels ist, hatte dieser Unterschied weitreichende Konsequenzen, nicht nur für das Körpergewicht der Ratten, sondern für ihre Gesundheit generell. Interessant an dem Versuch war zudem, dass die LPL-Konzentration auch dann relativ noch auf relativ niedrigem Niveau verharrte, wenn die Tiere als

Unterbrechung langer Zwangsruhephasen zu intensiver Bewegung genötigt wurden. Positive Wirkung zeigte nur häufige, über den Tag verteilte Bewegung. Ähnliche Effekte vermuten die Forscher auch beim Menschen.

Eine australische Studie, die sich mit den Folgen ununterbrochenen Sitzens auf den Menschen beschäftigte, nutzte als Indikator den Zusammenhang von Fernsehdauer und Auftreten eines metabolischen Syndroms. Unter diesem Begriff werden Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen zusammengefasst. Die Wahrscheinlichkeit, an einer dieser Krankheiten zu leiden, stieg bei den durchweg weiblichen Probanden mit jeder zusätzlichen Stunde vor dem Fernseher um 26 %. Mit jeder Stunde, in der die Probandinnen nicht aufstanden, wurde außerdem der Effekt einer halbstündigen sportlichen Betätigung zunichte gemacht.

---

## Das Fazit

Eklom Bak, Hellénus und Eklom schließen aus diesen und ähnlichen Studien, dass Freizeitsport alleine nicht ausreicht, um mögliche negative Auswirkungen des Sitzens auszugleichen. Ergänzend müsse für ständig wiederkehrende Unterbrechungen des Sitzens gesorgt werden. Konkret empfehlen sie, Wege wo immer möglich zu Fuß zu gehen und jede Stunde mindestens für fünf Minuten aufzustehen.



**Bewegung an der frischen Luft ist ideal für die Gesundheit.**



**Auch Meetings und andere Arbeitsformen im Stehen sind hilfreich.**

---

## INFORMATIONEN ZUR STUDIE

Quelle: Ekblom Bak, E.; Hellénus, M.-L.; Ekblom, B. Are we facing a new paradigm of inactivity physiology?, veröffentlicht in Br J Sports Med 2010, 44:834–835

Weitere Informationen zur Studie und PDF finden Sie auf der Seite der [National Library of Medicine](#).

---

*Bilder dieses Beitrags: IBA, aufgenommen in den Räumen der New Work SE Hamburg*