



Wie ungesund ist Sitzen?

life  beats

lyondellbasell

Sitzen und Muskel-Skelett-Erkrankungen

- Wenn Sie richtig sitzen unterstützen Sie Ihren Körper, so dass er sich ausruhen kann.
- Ab wann wird zu viel sitzen ungesund?
- Forschungsergebnisse belegen, dass zu viel sitzen ein Risikofaktor für Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems darstellt sowie weitere gesundheitliche Beschwerden auslösen kann.

In diesem Newsletter geht es um eine der Ursachen für eine nachlassende körperliche Fitness, nämlich „**sitzende Tätigkeiten**“.

Sitzende Tätigkeit

- **Sitzende Tätigkeit** bezeichnet “jede Verhaltensweise, bei der eine wache Person liegt oder sitzt und sich nur geringfügig energetisch beansprucht ≤ 1.5 MET*”
- Einfach gesagt - **sitzen** oder **liegen**
- Beispiele für sitzende Tätigkeiten
 - Fernsehen, Videospiele spielen, am Computer sitzen, telefonieren
 - Autofahren
 - Lesen, Meetings, musikhören
 - Essen & trinken



* MET steht für "Metabolisches Äquivalent".
 1 MET = Maß für den Kalorienverbrauch oder die Sauerstoffaufnahme im ruhigen Sitzen.

Sieht Ihr Tag so aus?

Beispiel Arbeit Bildschirmarbeitsplatz/Büro					
	Std.		MET	Sitzend	Sitzzeit
Frühstück	0.5	Sitzen	1.5	Ja	0.5
Fahrt zur Arbeit	0.5	Sitzen im Auto, Bus, Zug, U-Bahn	1	Ja	0.5
Arbeit	3.5	Sitzen, Meetings (Bildschirmarbeit, Büro)	1.5	Ja	3.5
	0.5	Gehen & sonstige körperliche Tätigkeiten	2.5	Nein	0
Mittagessen	0.5	Sitzen	1.5	Ja	0.5
Arbeit	3.5	Sitzen, Meetings (Bildschirmarbeit, Büro)	1.5	Ja	3.5
	0.5	Gehen & sonstige körperliche Tätigkeiten	2.5	Nein	0
Fahrt nach Hause	0.5	Sitzen	1	Ja	0.5
Abendessen	0.5	Sitzen	1.5	Ja	0.5
Entspannung & Freizeit	3	Sitzen, liegen	1.1	Ja	3
	<u>13.5</u>				12.5

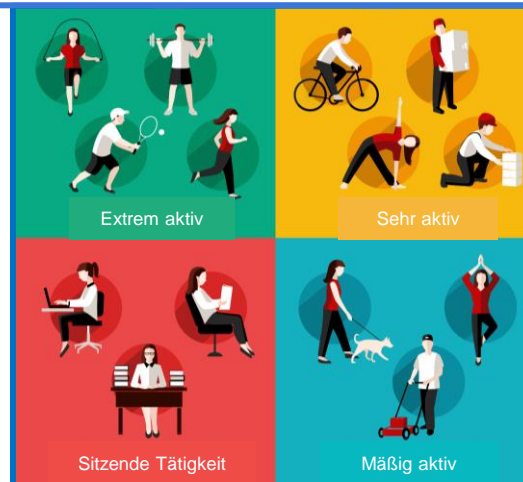
Beispiel Operator/Wartung/Logistik/Labor					
	Std.		MET	Sitzend	Sitzzeit
Frühstück	0,5	Sitzen	1,5	Ja	0,5
Fahrt zur Arbeit	0,5	Sitzen im Auto, Bus, Zug, U-Bahn	1	Ja	0,5
Arbeit	1,5	Sitzen, Meetings Bildschirmarbeit, Büro)	1,5	Ja	1,5
	2,5	Gehen & sonstige körperliche Tätigkeiten	2,5	Nein	0
Mittagessen	0,5	Sitzen	1,5	Ja	0,5
Arbeit	1,5	Sitzen, Meetings Bildschirmarbeit, Büro)	1,5	Ja	1,5
	2,5	Gehen & sonstige körperliche Tätigkeiten	2,5	Nein	0
Fahrt nach Hause	0,5	Sitzen	1	Ja	0,5
Abendessen	0,5	Sitzen	1,5	Ja	0,5
Entspannung & Freizeit	3	Sitzen, liegen	1,1	Ja	3
	<u>13,5</u>				8,5

Oder so?

Beispiel Tätigkeiten im Haushalt

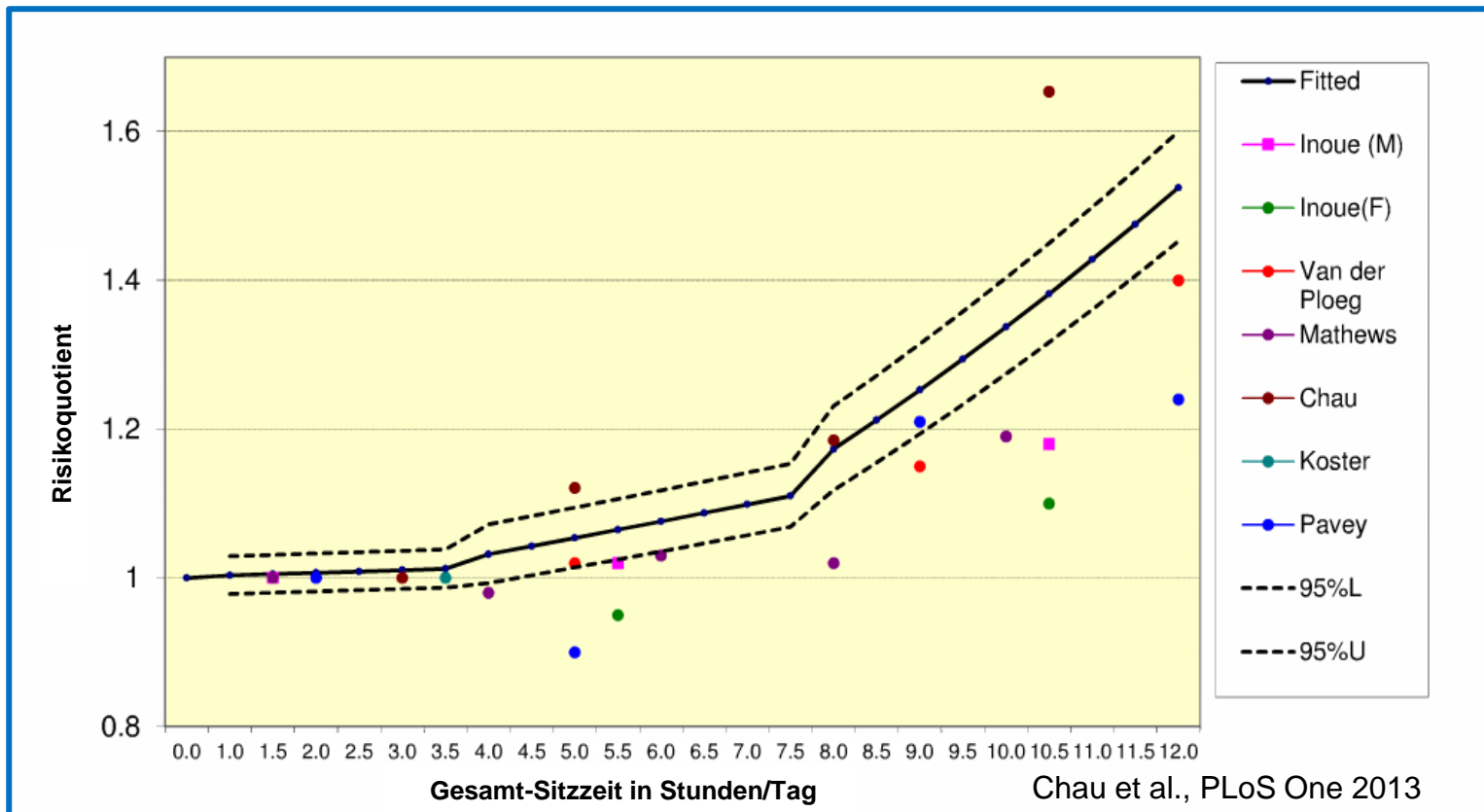
	Std.		MET	Sitzend	Sitzzeit
Frühstück machen/essen	1	Zubereiten & sitzen & aufräumen	2.2	Nein	0
Hausarbeit*	2	Putzen, waschen, aufräumen, Gartenarbeit	3	Nein	0
Einkaufen	1	Lebensmittel & Allgemeines	2.1	Nein	0
Autofahren	1.5	Einkaufen fahren, Kinder von der Schule abh.	1	Ja	1.5
Entspannung & Freizeit	1.5	Sitzen (lesen, TV, Kaffee/Tee, Freunde treffen)	1.1	Ja	1.5
Mittagessen machen/essen	1	Zubereiten & sitzen & aufräumen	2.2	Nein	0
Hausarbeit*	1.5	Putzen, waschen, aufräumen, Gartenarbeit	3	Nein	0
Abendessen machen	1	Sitzen & zubereiten	2.2	Nein	0
Abendessen	0.5	Sitzen	1	Ja	0.5
Entspannung & Freizeit	<u>2.5</u>	Zubereiten & sitzen & aufräumen	1	Ja	2.5
	13.5				6

*Putzen, waschen, aufräumen, Gartenarbeit



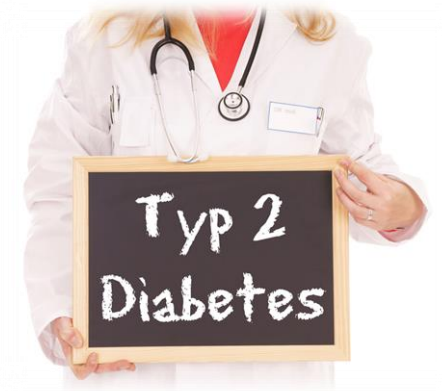
Gesamt-Sitzzeiten und Gesundheitsrisiken

- Wir sitzen im Durchschnitt 6 - 13 Stunden pro Tag
- Bei Sitzzeiten von insgesamt > 7 Stunden pro Tag steigt das gesundheitliche Risiko



Warum ist dieses Thema so wichtig?

- Wie Studien belegen kann zu viel sitzen zu einem erhöhten Risiko für z.B. folgende Erkrankungen führen:
 - Muskel-Skelett-Erkrankungen
 - Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit
 - Verschiedene Arten von Krebs
- Sitzende Tätigkeiten nehmen immer mehr zu
- Der Schaden, der durch mehr als 7 Stunden sitzen entsteht, kann durch 1 Stunde Sport am Abend nicht wieder gutgemacht werden.



Was können Sie tun?

- Vermeiden Sie längeres Sitzen, denn die Muskeln hören dann auf zu arbeiten und das Herz schlägt langsamer
- **Faustregel:** Gehen Sie jede Stunde 5 Minuten umher, damit Muskeln und Herz aktiv bleiben
- Tipps
 - Parken Sie bewusst in einiger Entfernung
 - Steigen Sie eine Station früher/später in den Zug/Bus ein bzw. aus
 - Fahren Sie mit dem Fahrrad oder E-Bike zur Arbeit
 - Gehen Sie nach dem Mittag- und Abendessen spazieren
 - Gehen Sie mit Kollegen einen Kaffee trinken
 - Machen Sie Dehnungsübungen
 - Kombinieren Sie sitzende und stehende Tätigkeiten (Meetings, Telefonate)
 - Gehen Sie auf einer anderen Etage zur Toilette
 - Benutzen Sie die Treppe
 - Verwenden Sie Tools, die Sie daran erinnern, dass Sie sich bewegen müssen (Kollegen, Timer, Smart Watch, Fitness-Armband,...)



Fazit

- Sitzen ist gut, damit sich Ihr Körper ausruhen und erholen kann
- Zu viel sitzen hat negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit
- Es geht hier nicht darum, dass Sie zum Sportler werden
- Gehen Sie jede Stunde 5 Minuten umher



Autor: Wessel Drent - LBR

Quellen & Links

- Universität Amsterdam
- Universität Leicester
- American College of Occupational and Environmental Medicine
- Universität Sydney

Links

- [Weniger sitzen im Leben](#)
- [Bewegen und Sitzen: Fit im Büro](#)