

Herzgesundheit: Sitzen reduzieren oder öfter aufstehen?

Datum: 23.09.2026

Original Titel:

Impacts of Reducing Sitting Time or Increasing Sit-to-Stand Transitions on Blood Pressure and Glucose Regulation in Postmenopausal Women: Three-Arm Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Sitzverhalten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Studie untersuchte Sitzverhalten bei 407 übergewichtigen und adipösen postmenopausalen Frauen
- 3 Vergleichsgruppen: Kontrollgruppe, Gruppe mit einer Verringerung der Sitzzeit und Gruppe mit mehr Sitz-Steh-Wechseln
- Gruppe mit weniger Sitzzeit reduzierte die tägliche Sitzzeit um 58 Minuten
- Die Sitz-Steh-Wechsel-Gruppe erhöhte Anzahl der Wechsel um 26 pro Tag
- Nur die Sitz-Steh-Wechsel-Gruppe zeigte eine messbare Senkung des Blutdrucks
- Keine der Gruppen zeigte relevante Effekte auf die Blutzuckerregulation

MedWiss – Bereits kleine Veränderungen im Sitzverhalten könnten die Herzgesundheit verbessern. Besonders das häufige Wechseln zwischen Sitzen und Stehen senkte den Blutdruck bei übergewichtigen und adipösen postmenopausalen Frauen, so das Ergebnis einer aktuellen Studie über 3 Monate.

Gesundheitsrichtlinien betonen die Bedeutung von Bewegungsmangel für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere bei postmenopausalen Frauen. Das Ziel einer internationalen Studie war es, die Verhaltens- und Gesundheitswirkungen zweier unterschiedlicher Ansätze zur Veränderung des Sitzverhaltens zu vergleichen.

Was bringen Änderungen des Sitzverhaltens für die Herzgesundheit?

Postmenopausale Teilnehmerinnen mit Übergewicht oder Adipositas, die überwiegend saßen, wurden zufällig einer von 3 Gruppen zugewiesen: einem generell gesunden Lebensstil (Kontrollgruppe), weniger Sitzzeit („sit less“) und mehr Sitz-Steh-Wechsel („sit-to-stand“). Jede Gruppe erhielt über 12 Wochen 7 individuelle Beratungsgespräche. Zu Beginn und nach 3 Monaten wurden Blutproben im nüchternen Zustand entnommen, der Blutdruck gemessen und Bewegungsdaten über 7 Tage mit Oberschenkel- (activPAL) und Hüftsensoren (ActiGraph) aufgezeichnet. Die Auswertung erfolgte mittels statistischer Modelle im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Vergleich von 3 Gruppen: Kontrolle, Verringerung der Sitzzeit und mehr Sitz-Steh-Wechsel

Von den 407 Frauen schlossen 388 (95 %) die Studie ab. Die Gruppe mit weniger Sitzzeit reduzierte die tägliche Sitzzeit um durchschnittlich 58 Minuten im Vergleich zur Kontrollgruppe (95 % Konfidenzintervall, KI: -82,9 - -33,6; $p < 0,001$), zeigte jedoch keine Veränderung bei den Sitz-Steh-Wechseln (-1 Wechsel/Tag; 95 % KI: -9,4 - 6,5; $p = 0,72$). Die Sitz-Steh-Gruppe erhöhte die Sitz-Steh-Wechsel um 26 Wechsel/Tag im Vergleich zur Kontrollgruppe (95 % KI: 17,71 - 33,64; $p < 0,001$), ohne signifikante Veränderung der Sitzzeit (-10 Minuten/Tag; 95 % KI: -34,6 - 14,9; $p = 0,44$). Die Sitz-Steh-Gruppe zeigte eine signifikante Senkung des diastolischen Blutdrucks (-2,24 mm Hg; 95 % KI: -4,08 - -0,40; $p = 0,02$) und eine ähnliche Senkung des systolischen Blutdrucks (-3,33 mm Hg; 95 % KI: -6,32 - -0,33; $p = 0,03$), wobei der vorab definierte Signifikanzwert ($p < 0,025$) knapp verfehlt wurde. In der Gruppe mit weniger Sitzzeit gab es keine signifikanten Blutdruckveränderungen, ebenso keine Effekte auf die Blutzuckerregulation in beiden Interventionsgruppen.

Sitzzeit und Sitz-Steh-Wechsel beeinflussen Blutdruck unterschiedlich: Sitz-Steh-Wechsel als praktikable Maßnahme

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass eine gezielte Veränderung des Sitzverhaltens bei übergewichtigen und adipösen postmenopausalen Frauen möglich und wirksam ist. Besonders die Erhöhung der Sitz-Steh-Wechsel führte innerhalb von 3 Monaten zu einer Verbesserung des Blutdrucks. Diese einfache Verhaltensänderung könnte laut der Autoren ein praktikables Ziel zur Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos darstellen.

Referenzen:

Hartman SJ, LaCroix AZ, Sears DD, Natarajan L, Zabolocki RW, Chen R, Patterson JS, Dillon L, Sallis JF, Schenk S, Dunstan DW, Owen N, Rosenberg DE. Impacts of Reducing Sitting Time or Increasing Sit-to-Stand Transitions on Blood Pressure and Glucose Regulation in Postmenopausal Women: Three-Arm Randomized Controlled Trial. *Circulation*. 2025 Aug 26;152(8):492-504. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.124.073385. Epub 2025 Jul 25. PMID: 40709462; PMCID: PMC12342652.