MedWiss.Online

Häufigere Sitz-Steh-Wechsel senken den Blutdruck bei übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren

Datum: 11.11.2026

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: Relevant für Blutdruck, Blutzucker und Stoffwechsel?
- Fokus auf übergewichtigen oder adipösen Frauen nach den Wechseljahren
- Randomisiert-kontrollierte Studie über 3 Monate mit 407 Frauen mit überwiegend sitzendem Lebensstil
- Weniger sitzen, häufiger aufstehen oder allgemeine Gesundheitstipps befolgen
- Signifikante Senkung des diastolischen Blutdrucks mit häufigerem Aufstehen
- Keine relevanten Verbesserungen bei Blutzucker- oder Stoffwechselwerten

MedWiss – **Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 407 Frauen nach den Wechseljahren konnte zeigen, dass eine reine Verringerung der Sitzzeit den Blutdruck nicht verbesserte. Dagegen führten häufigere Wechsel vom Sitzen zum Stehen zu einer Senkung des Blutdrucks innerhalb von 3 Monaten. Regelmäßiges Aufstehen könnte somit eine einfache und praktikable Maßnahme zur Verringerung des Herz-Kreislauf-Risikos sein.**

Medizinische Leitlinien und klinische Empfehlungen betonen die Bedeutung des Sitzverhaltens als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere bei Frauen nach den Wechseljahren. Das Ziel einer aktuellen Studie war es, die verhaltensbezogenen und physiologischen Auswirkungen von zwei unterschiedlichen Ansätzen zur Veränderung sedentärer Verhaltensweisen miteinander zu vergleichen.

Sitzverhalten ändern: Hilfreich für Blutdruck, Blutzucker und Stoffwechsel?

Frauen nach den Wechseljahren mit Übergewicht oder Adipositas, die viel Zeit sitzend verbringen, wurden nach dem Zufallsprinzip einer von 3 Studiengruppen für einen Zeitraum von 3 Monaten zugeteilt:

- Gesundheitstipps-Gruppe: befolgte allgemeine Gesundheitstipps
- Sitzzeit-Gruppe: Reduzierung der sitzend verbrachten Zeit
- Sitz-Steh-Gruppe: Erhöhung der Sitz-Steh-Übergänge (STST; Sit-to-Stand-Transitions, Wechsel vom Sitzen zum Stehen)

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Alle Teilnehmerinnen erhielten innerhalb von 12 Wochen insgesamt 7 individuelle Beratungsgespräche mit einem Gesundheitscoach. Zu Studienbeginn und nach 3 Monaten wurden nüchtern Blutproben entnommen, der Blutdruck gemessen sowie Bewegungsdaten über 7 Tage mithilfe von am Oberschenkel und an der Hüfte getragenen Beschleunigungssensoren erfasst.

Sitzzeitreduktion, häufigere Sitz-Steh-Übergänge oder Gesundheitstipps mit 407 Frauen

Insgesamt nahmen 407 Frauen an der Studie teil, 388 Frauen (95 %) führten die 3-monatige Studie zu Ende durch. Die Sitzzeit-Gruppe reduzierte ihre täglich sitzend verbrachte Zeit um 58 Minuten pro Tag (95 % Konfidenzintervall, KI: -82,9 – -33,6; $p < 0,001$) im Vergleich zur Gesundheitstipps-Gruppe. Die Sitzzeit-Gruppe zeigte keine Veränderung in der Zahl der Sitz-Steh-Übergänge (-1 STST pro Tag; 95 % KI: -9,4 – 6,5; $p = 0,72$). Im Gegensatz dazu erhöhte die Sitz-Steh-Gruppe die Anzahl der Sitz-Steh-Übergänge gegenüber der Gesundheitstipps-Gruppe um 26 Übergänge pro Tag (95 % KI: 17,71 – 33,64; $p < 0,001$), ohne sich hinsichtlich der Veränderung der Sitzzeit von der Gesundheitstipps-Gruppe zu unterscheiden (-10 Minuten pro Tag; 95 % KI: -34,6 – 14,9; $p = 0,44$).

Blutdruckverbesserungen durch häufigeres Aufstehen

In der Sitz-Steh-Gruppe sank der diastolische Blutdruck um 2,24 mmHg (95 % KI: -4,08 – -0,40; $p = 0,02$) im Vergleich zur Gesundheitstipps-Gruppe. Zudem wurde eine vergleichbare Verringerung des systolischen Blutdrucks um 3,33 mmHg beobachtet (95 % KI: -6,32 – -0,33; $p = 0,03$), wobei der vorab festgelegte Signifikanzschwellenwert von $p < 0,025$ nicht erreicht wurde. Für die Sitzzeit-Gruppe konnten keine signifikanten Effekte auf den Blutdruck festgestellt werden. Die Blutzuckerregulation änderte sich in keiner der beiden Interventionsgruppen im Vergleich zur Gesundheitstipps-Gruppe.

Regelmäßige Sitzunterbrechungen einfache Maßnahme zur Verbesserung der Gesundheit

Die Studie zeigte, dass sich das Sitzverhalten gezielt verändern ließ und gesundheitliche Parameter bei übergewichtigen bzw. adipösen Frauen nach den Wechseljahren innerhalb von 3 Monaten signifikant beeinflusste. Die Verringerung der Sitzzeit hatte keine signifikanten Auswirkungen auf die gemessenen Gesundheitsparameter, häufigere Unterbrechungen des Sitzens durch Aufstehen führte hingegen zu einer Senkung des Blutdrucks. Die Autoren schließen daraus, dass regelmäßige Sitz-Steh-Wechsel eine praktikable Strategie sein könnten, um das Herz-Kreislauf-Risiko bei Frauen nach den Wechseljahren zu verringern.

Referenzen:
Hartman SJ, LaCroix AZ, Sears DD, Natarajan L, Zablocki 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.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de