

Raus aus dem Bürostuhl: Schon kurze Sporteinheiten können das Leben von Büroangestellten verlängern

In einer neuen Studie der University of Sydney wurde untersucht, ob körperliche Aktivität die Gesundheitsrisiken des zu langen Sitzens ausgleichen kann. Die Antwort, die wohl viele Büroangestellte weltweit beruhigen dürfte, lautet: Ja - schon 20-40 Minuten mäßiger bis intensiver Bewegung am Tag reichen aus, um die Risiken zu reduzieren oder gar gänzlich zu eliminieren. Das dürften selbst die größten Sportmuffel hinbekommen.

Sitzen wird oft als „das neue Rauchen“ bezeichnet, aber es ist unklar, ob das Sitzen an sich oder der Mangel an körperlicher Betätigung den Schaden verursacht. Lange Zeit war auch unklar, welches Maß an mäßiger bis starker körperlicher Aktivität - von Routinetätigkeiten wie dem zügigen Gehen zur Arbeit bis hin zu Sport und gezielter Bewegung - dieses Risiko kompensieren könnte.

Eine neue Studie hat nun den Zusammenhang zwischen langem Sitzen und einem vorzeitigen Tod sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht und abgeschätzt, welches Maß an mäßiger bis starker körperlicher Aktivität das Gesundheitsrisiko des Sitzens ausgleichen könnte.

Die Wissenschaftler haben ein statistisches Modell erstellt, in dem sie in einem Zeitraum von über neun Jahren die körperliche Aktivität von fast 150.000 Studienteilnehmern ab 45 Jahren mit den Daten des Sterberegisters verglichen haben.

Die Kernbotschaft der Studie lautet, dass körperliche Aktivität besonders wichtig für Menschen ist, die viel sitzen. Weniger zu sitzen sei zwar ein guter Anfang, reiche aber nicht aus: für jene Menschen sei es besonders wichtig, täglich eine Form der Bewegung in ihren Alltag zu integrieren.

Das Ersetzen von Sitzen durch körperliche Aktivität - aber nicht durch Stehen - reduziere das Sterblichkeitsrisiko bei Menschen, die mehr als sechs Stunden am Tag sitzen, so der Erstautor der Studie, Professor Emmanuel Stamatakis vom Charles Perkins Centre und von der Prevention Research Collaboration an der School of Public Health der University of Sydney.

„In unserer Studie war in den am wenigsten körperlich aktiven Gruppen die im Sitzen verbrachte Zeit konsistent mit der allgemeinen vorzeitigen Mortalität sowie mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit tödlichem Ausgang - also bei jenen Menschen, die weniger als 150 Minuten körperlicher Aktivität mittlerer bis starker Intensität pro Woche ausüben, so Professor Stamatakis.

„Zum Beispiel hatten Menschen, die körperlich inaktiv waren und mehr als acht Stunden am Tag saßen, ein um 107 Prozent höheres Risiko für einen kardiovaskulären Tod als diejenigen, die sich mindestens eine Stunde am Tag körperlich betätigten und weniger als vier Stunden saßen.“

Dabei sei eine Stunde körperlicher Aktivität am Tag gar nicht nötig.

„Die Einhaltung der Empfehlung der australischen Gesundheitsbehörden von 150 bis 300 Minuten pro Woche - das entspricht durchschnittlich etwa 20-40 Minuten am Tag - scheint das Gesundheitsrisiko des Sitzens bereits zu eliminieren“, so Professor Emmanuel Stamatakis.

Die Studie wurde in der führenden Publikation für Kardiologie, dem *Journal of the American College*

of Cardiology', veröffentlicht und von der University of Sydney in Zusammenarbeit mit der Norwegian School of Sports Sciences, dem Norwegian Institute of Public Health und der britischen Loughborough University durchgeführt.

Körperliche Aktivitätseinheiten, die den derzeitigen Empfehlungen von mindestens 150 Minuten mittlerer Intensität oder 75 Minuten starker Intensität entsprechen, können demnach den Einfluss des Sitzens auf das kardiovaskuläre und allgemeine Mortalitätsrisiko reduzieren oder sogar gänzlich eliminieren.

Professor Stamatakis betont, dass die Ergebnisse sowohl für Gesundheitsexperten und Gesundheitspersonal als auch für Menschen, die viel sitzen, wie z.B. für Büroangestellte und andere mit einer sitzenden Tätigkeit, nützlich sein können.

„Jede Form der Bewegung ist gut für die Gesundheit, aber eine körperliche Aktivität von mittlerer bis starker Intensität – also eine Aktivität, die die Menschen aus der Puste bringt – ist die effektivste und zeiteffizienteste“, so Professor Stamatakis.

„Sport und Gymnastikübungen können die Aktivität steigern, aber sie sind nicht die einzige Option – schnelles Gehen, Treppensteigen und Radfahren, um von Ort zu Ort zu gelangen, sind nur einige der vielen Möglichkeiten, die der Alltag bietet, um sich zu bewegen und manchmal sogar ein wenig aus der Puste zu kommen.“

Das Institut ist die gemeinnützige Einrichtung zur Förderung des Austausches und der Auslandsstudien insbesondere mit allen Universitäten Australiens und Neuseelands sowie zur Förderung von Wissenschaft und Forschung. In seinen Förderprogrammen stellt es SchülerInnen und Studierenden Unterstützung in der Finanzierung durch Stipendien und Coaching in der Studienberatung und Studienplatzbewerbung zur Verfügung.

Wissenschaftliche Ansprechpartner:

<https://www.ranke-heinemann.de>