

Sitzzeiten in Deutschland auf Rekordniveau: Strategien gegen Bewegungsmangel im Alltag

Schreibtisch, Auto, Couch: Der Alltag vieler Deutscher spielt sich größtenteils im Sitzen ab. Und das kann auf Dauer krank machen. Im Bundesdurchschnitt sitzen die Deutschen an einem Werktag über zehn Stunden. Dabei entfallen etwa 80 Minuten auf Wegzeiten, sei es in Auto, Bus oder Bahn. Bei der Arbeit sitzen die Menschen im Durchschnitt nahezu 3,5 Stunden und zu Hause vor dem Fernseher 2,5 Stunden am Tag. Die freizeitliche Nutzung von Computern, Tablets etc. beansprucht weitere 1,5 Stunden. Welche Strategien helfen, um lange Sitzzeiten zu vermeiden, weiß Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln.

Langes Sitzen: eine stille Gefahr mit weitreichenden Folgen

„Der Trend zu langen Sitzzeiten in Deutschland zeigt bislang keine Anzeichen einer Umkehr. Im Gegenteil, die tägliche Sitzdauer hat in den vergangenen Jahren sogar stetig zugenommen“, erklärt Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln. Dabei zeigen sich sowohl geschlechtsspezifische als auch altersbedingte Unterschiede. „Männer sitzen insgesamt länger, vor allem am Arbeitsplatz. Frauen hingegen, verbringen ihre Sitzzeit häufiger in der Freizeit“, so Froböse. Auch beim Blick auf die Altersgruppen wird ein deutlicher Unterschied sichtbar. „Mit über elf Stunden pro Tag führen 18- bis 29-Jährige das Ranking an: allein rund 289 Minuten entfallen auf die Arbeit.“

Überraschend hoch ist die Sitzdauer auch bei Menschen über 66 Jahren: Sie verbringen im Schnitt 204 Minuten täglich vor dem Fernseher, nutzen zusätzlich rund 112 Minuten lang Computer oder Tablet und sitzen in ihrer Freizeit weitere 102 Minuten. „In diesen Bereichen übertreffen sie sogar die Jüngeren, ein möglicher Hinweis auf veränderte Freizeitgewohnheiten im höheren Alter“, erläutert Froböse.

Insgesamt sind die Sitzzeiten alarmierend. Denn zu langes Sitzen erhöht nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten. Es kann auch die psychische Gesundheit und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Tipps gegen Sitzfallen

Regelmäßige Bewegung ist für ein gesundes Leben unerlässlich. „Umso wichtiger ist es, Bewegungspausen in den Tagesablauf zu integrieren“, betont Froböse. Besonders im Arbeitsalltag lassen sich Sitzzeiten mit einfachen Mitteln spürbar reduzieren. Wer einen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, sollte regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechseln. Doch auch ohne spezielle Büroausstattung gibt es praktikable Alternativen. „Schon kurze Wege durchs Büro oder ein Spaziergang in der Mittagspause können einen spürbaren Unterschied machen“, so Froböse weiter. Der Arbeitsplatz lässt sich außerdem mit einfachen Maßnahmen bewegungsfreundlich gestalten. „Schon das Platziere von Drucker oder Papierkorb außerhalb der direkten Umgebung fördert mehr Bewegung und unterbricht lange Sitzphasen“, so Froböse. Während Besprechungen oder Telefonaten empfiehlt es sich, im Stehen zu sprechen oder im Raum umherzugehen, statt sitzen zu bleiben. Zudem tut es dem Körper gut, mindestens jede Stunde für drei bis fünf Minuten

aufzustehen, sich zu strecken oder ein paar Schritte zu gehen. Auch der Wechsel vom Aufzug auf die Treppe ist eine einfache Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Immer an das 45-10-5-Prinzip denken

Hilfreich ist hier das sogenannte 45-10-5-Prinzip: Pro Arbeitsstunde sollten maximal 45 Minuten im Sitzen, 10 Minuten im Stehen und 5 Minuten in Bewegung verbracht werden. Darüber hinaus lässt sich auch vor und nach der Arbeit Bewegung effektiv in den Alltag integrieren. Bereits der Arbeitsweg bietet Potenzial. „Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs ist oder eine Haltestelle früher aussteigt, bringt automatisch mehr Bewegung in den Alltag“, so der Experte.

Kleine Alltagstricks können ebenfalls für mehr Bewegung sorgen:

- Statt eine volle Wasserflasche an den Platz zu stellen, lieber häufiger kleinere Mengen holen. So entstehen zusätzliche Wege.
- Auch Wartezeiten, etwa beim Kochen, lassen sich für Bewegungsübungen nutzen, etwa Schulterkreisen, Dehnen oder leichtes Beinwippen.
- Der Feierabend sollte ebenfalls nicht bewegungsarm verlaufen. Wer sich nach einem langen Arbeitstag noch ein wenig bewegt, sei es durch einen Spaziergang, eine lockere Radtour oder leichtes Dehnen, tut Körper und Geist etwas Gutes.
- Besonders hilfreich ist auch regelmäßiger Ausgleichssport wie Schwimmen, Joggen oder gezieltes Rücken- und Bauchtraining bzw. Muskeltraining.

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter www.ergo.com/ratgeber. Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de. Weitere Informationen zum DKV-Report finden Sie unter <https://www.dkv.com/der-dkv-report.html>.

Sollten Sie sich bezüglich Ihrer Beschwerden unsicher sein, suchen Sie einen Arzt auf.