



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

auf- stehen

Sitzen gefährdet die Gesundheit: Warum es sich lohnt aufzustehen!

Neuste Studien belegen, dass langandauerndes Sitzen¹ ohne Unterbrechung ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit ist – unabhängig davon, ob wir körperlich aktiv sind. Je länger und je mehr Zeit wir am Tag sitzend verbringen, desto grösser ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Krebs. Die negativen, gesundheitlichen Folgen stundenlangen Sitzens können nicht durch Bewegung und Sport in der Freizeit ausgeglichen, sondern lediglich gemildert werden (1,2). Entscheidend ist, während des ganzen Tages immer wieder aufzustehen und langandauerndes Sitzen häufig zu unterbrechen: Unterwegs, bei der Arbeit, in der Schule, der Freizeit oder zu Hause. Mit geringem Aufwand lässt sich so die Gesundheit fördern!

Jede Bewegung ist besser als keine – Aufstehen fördert die Gesundheit

Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden. Doch was einfach klingt, ist oft schwer zu erreichen. Auch wenn 70% der Schweizerinnen und Schweizer in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind und damit ihre Gesundheit fördern, verbringen die meisten den grössten Teil des Tages sitzend. Bis zu 15 Stunden sitzen wir täglich, sei es am Esstisch, im Auto oder öffentlichen Verkehr, am Bürotisch, in Sitzungen, in der Schule oder Universität, in Restaurants, auf dem Sofa, vor dem Computer und dem Fernseher (3). Finden wir uns einmal in einer stehenden Position wieder – zum Beispiel in einer Warteschlange oder an einem Stehempfang – halten wir sogleich Ausschau nach einer passenden Sitzgelegenheit, um unserem Körper eine Pause zu gönnen.

Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen. Doch die meisten Menschen beanspruchen ihren Körper kaum mehr – weder am Arbeitsplatz, noch in der Freizeit oder bei der Fortbewegung. Die Motorisierung des Transports, die Mechanisierung und Digitalisierung der Arbeit, technische Hilfs- und moderne Kommunikationsmittel haben unser Leben in vielerlei Hinsicht erleichtert (4). Gleichzeitig führen sie zu Bewegungsarmut und verlocken zu Bequemlichkeit. Körperliche Aktivität konkurriert andauernd mit passiver Körperhaltung, und der Lebensstil vieler Menschen wird von sitzenden Tätigkeiten dominiert.

¹ Begriffsdefinitionen:

Das lateinische Verb sedere bedeutet sitzen. Der englische Begriff „Sedentary“ wird als eine Aktivitätskategorie beschrieben, bei der die folgenden drei Bedingungen erfüllt sein müssen: 1. der Energieverbrauch ist gering (≤ 1.5 METs), 2. die Körperposition ist liegend oder sitzend und 3. die betreffende Person ist wach. Langandauerndes Sitzen (Englisch: sedentary) steht für inaktives Verhalten, wie bereits in den Schweizer Bewegungsempfehlungen umgesetzt. Sitzender Lebensstil (Englisch: sedentary behaviour) steht für eine Lebensweise die durch viel und langandauerndes Sitzen geprägt ist (1).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

auf. stehen

Es ist mittlerweile bekannt, dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit auswirkt und das Risiko zahlreicher nichtübertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduziert. Wer sich viel bewegt, legt nicht nur Muskeln zu, Knochen, Gelenke und Organe werden gekräftigt, die Abwehrkraft, Gedächtniskapazität und das Lernvermögen nehmen zu. Auch auf das psychische Wohlbefinden, die sozialen Kontakte und die Lebensqualität hat Bewegung einen positiven Einfluss (4,5).

Die aktuellen Schweizer Bewegungsempfehlungen

Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Die Basisempfehlung kann auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch eine Kombination von beidem erreicht werden. Ideal ist, wenn die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt wird. Frauen und Männer, die bereits aktiv sind, können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun. Jugendliche sollten sich 1 Stunde pro Tag bewegen. Jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Älteren Menschen wird empfohlen sich so viel wie möglich zu bewegen, auch wenn sie nicht in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Bereits aktive ältere Menschen können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Selbständigkeit tun (4).

Regelmässige körperliche Aktivität wird seit Jahren als Ausgleich zum sitzenden Lebensstil empfohlen. Immer mehr Studien zeigen jedoch, dass fehlende körperliche Aktivität und langandauerndes Sitzen voneinander unabhängige Risikofaktoren für die Gesundheit sind. Die damit verbundenen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit können nur bedingt durch körperliche Aktivität in der Freizeit kompensiert werden. Zusätzlich weisen Studien auf die positive Wirkung von Unterbrechungen in Form von aktiven Pausen während langandauernden sitzenden Phasen hin (1,2). Weitere Studien sind notwendig, um konkrete Zeitangaben sowohl in Bezug auf die maximale Sitzdauer, als auch auf die Dauer und Häufigkeit der Unterbrechungen machen zu können.

Es ist demzufolge nicht nur wichtig in der Mittagspause, nach der Arbeit oder am Wochenende körperlich aktiv zu sein, sondern während der restlichen Tageszeit langandauerndes Sitzen zu reduzieren und mit aktiven Pausen häufig zu unterbrechen. Diese Erkenntnis ist von grosser Bedeutung im Bestreben, chronischen Krankheiten und Übergewicht vorzubeugen und entgegenzuwirken.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

auf- stehen

Der erste Schritt hin zu einem bewegten Lebensstil fängt damit an, den eigenen Alltag zu reflektieren und sich immer wieder zu fragen, wann und wie man sitzende, inaktive Zeiten zu Hause, unterwegs, in Freizeit, Schule und im Beruf unterbrechen oder durch aktive, stehende und gehende Zeiten austauschen könnte. Jeder Schritt weg von der Inaktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus – in jedem Alter. Sobald man aufsteht wird der Stoffwechsel aktiviert, die grossen Muskelgruppen werden beansprucht und der Körper verbraucht mehr Energie. Das Gehirn wird stärker durchblutet, so dass sich die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit verbessert. Aufzustehen und zu langes monotones Sitzen häufig zu unterbrechen, kann ausserdem Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Durchblutungsstörungen vorbeugen (4,5,6,7).

Falls Sie dieses Dokument sitzend gelesen haben, dann ist es jetzt Zeit, sich eine geistige Pause zu gönnen, aufzustehen, das Fenster zu öffnen oder ein Glas Wasser zu holen. Es gibt viele Möglichkeiten langandauerndes Sitzen im Alltag zu unterbrechen und Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren. Praktische Tipps für einen bewegten Lebensstil finden Sie hier: www.bag.admin.ch/auf-stehen

Umsetzung im Auftrag des BAG: Sophie Frei, www.frei-stil.ch

Referenzen:

- 1) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG. A. Werkhausen, K. Favero, Th. Wyss. Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ, 2014.
- 2) Aviroop Biswas, Paul I. Oh, Guy E. Faulkner, Ravi R. Bajaj, Michael A. Silver, Marc S. Mitchell, and David A. Alter. Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 2015.
- 3) Bundesamt für Gesundheit BAG. Monitoring-System Ernährung und Bewegung: Ernährung und Bewegung in der Schweiz, Indikatoren zum Bewegungsverhalten, 2014.
- 4) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO, 2013.
- 5) Bundesamt für Gesundheit BAG. Mitarbeiterfitness ist auch ein Wirtschaftsfaktor. *Spectra*, 19.9.2013: <http://www.spectra-online.ch/de/spectra/themen/lmitarbeiterfitnessr-ist-auch-ein-wirtschaftsfaktor-97-10.html>
- 6) European Food Information Council EUFIC. A life less sedentary. *Food Today* 07/2012: <http://www.eufic.org/article/en/artid/A-life-less-sedentary/>
- 7) plattform ernährung und bewegung e.V. Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern. März 2015: http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html
- 8) Lang, J. J., McNeil, J., Tremblay, M. S., & Saunders, T. J. Sit less, stand more: A randomized point-of-decision prompt intervention to reduce sedentary time. *Preventive Medicine*, 2015.