

Nicht mal Feierabendsport reicht als Ausgleich

Sitzen schadet Ihrer Gesundheit!

Viele sitzen den ganzen Tag: Im Auto, beim Job, am Abend vor dem TV. Die Folgen langen Sitzens kann nicht mal Feierabendsport ausbügeln. Forscher empfehlen mehr Aktivitäten im Alltag.



Mehr Bewegung im Alltag etwa mit Treppensteigen.

Problem

Kaum ein Mensch ist noch zu Fuss unterwegs, die meisten verbringen ihren Tag im Sitzen – beim Autofahren oder im Büro. Arbeitnehmer hocken bis zu neun Stunden auf ihrem Stuhl, und dann kommt noch das Fernsehen am Feierabend dazu. Junge Leute und Menschen mit hohem Bildungsabschluss sitzen am meisten – Rentner rennen mehr herum, Qualifizierte machen meist einen Schreibtischjob.

Folgen

Da Sitzen völlig passiv ist und nicht mehr Muskeln beansprucht werden als beim faulen Herumliegen, sind die Folgen dramatisch: Herz- und Kreislauferkrankungen, sogar Diabetes und langfristig eine geringere Lebenserwartung. Frustrierend: Eine Untersuchung der American Heart Association (AHA) in Dallas behauptet, dass auch Sport nach der Arbeit nicht alles retten kann. Als wirksamste Vorbeugung gegen Schäden empfehlen sie, sich ein Bewusstsein für mehr Aktivitäten im Alltag anzutrainieren.

Tipps

Die Ratschläge klingen banal, sollen aber helfen: Mindestens einmal in der Stunde aufstehen und herumlaufen. Kollegen persönlich aufsuchen und nicht anmailen. In der Mittagspause einen Gang um den Block machen. Einkäufe grundsätzlich zu Fuss erledigen. Nie Aufzug oder Rolltreppe nehmen. Mit dem Velo ins Büro fahren oder die Öffentlichen nehmen, schon das Treppensteigen vom Bahnhof-Schacht in die obere Passage bringe einen Fitnessgewinn.

Kontrolle

Zum Checken der Tagesaktivitäten empfehlen sie die Anschaffung von passenden Fitnesstrackern oder eines Schrittzählers. Wer gar nicht vom Fernseher weg will, sollte wenigstens in den Werbepausen aufstehen und Übungen machen.

Quelle: <http://www.blick.ch/gesundheit/fitness/nicht-mal-feierabendsport-reicht-als-ausgleich-sitzen-schadet-ihrer-gesundheit-id6583841.html>