

# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Gesundheitsfalle Sofa: Warum uns langes Sitzen krank macht



Ob es ein anstrengender Tag im Job war, Stress, oder einfach die sich langsam aber sicher anschleichende Herbstmüdigkeit – immer lockt das Sofa als Belohnung für unsere Strapazen. Doch welche Nebenwirkungen verbergen sich in den Entspannung versprechenden Ruhepolstern?

Erst mal hinsetzen, erst mal verschlafen. Wir alle verbinden das Sitzen mit einer angenehmen Ruhestellung. Wer will schon immer auf den Beinen sein? Ein Gedanke, der für uns eine Belastung bedeutet und uns gleich ein schweres Gefühl in den Waden vermittelt. Warum eigentlich? Es müsste doch genau anders herum sein. Stillsitzen oder nachsitzen wollte schon in der Schule keiner und Sitzenbleiben erst recht nicht. Rennen, springen, toben ... Was uns als Kind selbstverständlich erschien, hat sich jetzt – aus unserer Erwachsenenpersicht – ins Gegenteil verkehrt.

„Das Leben ist anstrengend genug!“, hören wir oft. Und ja, Pausen zu machen ist auf jeden Fall wichtig – aber muss es immer Sitzen sein? Pause bedeutet, das, was man gerade tut, für einen gewissen Zeitraum zu unterbrechen, um etwas anderes zu tun. Warum nicht etwas

Aktives? Und damit ist nicht gemeint, von seinem Bürostuhl aufzustehen, den kurzen Weg in die Kantine zu gehen, um sich dort an den Mittagstisch zu setzen ;-). Wenn wir mal grob überschlagen, wie oft wir am Tag „Platz nehmen“, lohnt es sich unbedingt über Alternativen nachzudenken. Vor allem, wenn das vermeintlich Gute unsere Gesundheit gefährdet.

Längst sind sich Bewegungsmediziner einig und können das auch durch Studien belegen: **Sitzen ist eine der schlechtesten Haltungen für den menschlichen Körper überhaupt.** Wobei sitzen nicht gleich sitzen ist. Die wenigsten von uns achten auf eine ergonomische Sitzposition und machen es sich schlichtweg bequem – teils mit verheerenden Folgen:

- Eine dauerhaft, nicht aufrechte Sitzposition, kann Ihre Bauchmuskulatur erschlaffen lassen. Rundrückenbildung und dadurch die ungleichmäßige Belastung Ihrer Bandscheiben sind mögliche Folgen. Oft kommt es zu Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen.
- In Sitzposition werden Ihre inneren Organe „eingequetscht“, was noch durch zu enge Kleidung verstärkt werden kann. Das kann man sich gut vorstellen, gerade wenn man einen Gürtel trägt und sich im Sitz wie zweigeteilt fühlt.
- Durch verkrampftes Sitzen oder eine falsche Körperhaltung ist Ihre Atmung zu kurz und zu flach, was eine ausreichende Sauerstoffaufnahme verhindert. Mögliche Folgen sind unter anderem Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Kreislaufstörungen.

## Gesundheitsfalle Sofa: Warum uns langes Sitzen krank macht

- Schwere Beine und Stauungen, geschwollene Füße ... kennt wohl jeder von uns, der es schon mal mit dem Sitzen übertrieben hat.
- Auch steigen durch übermäßiges Sitzen, Studien zufolge, die Risiken für Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Thrombosen und manche Krebsarten.

Es heißt, sogar Teile des Hirns sollen im Sitzen degenerieren.

Buchtitel wie Frank Thömmes „**Wer länger sitzt, ist früher tot**“ (Riva Verlag) oder „**Sitzen ist das neue Rauchen**“ von Dr. Kelly Starrett mit Juliet Starrett und Glen Cordoza (Riva Verlag), bringen die Problematik auf den Punkt: **Langes Sitzen macht uns krank.**

Doch auch hier gilt, wie fast überall: Selbst die späte Einsicht ist besser als keine Einsicht. **Wir beraten und behandeln Sie kompetent bei bereits vorhandenen Haltungsschäden sowie Einschränkungen. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihren Alltag gesundheitsorientierter gestalten können, sind wir gerne Ihr Ansprechpartner. Seien Sie stark! Widerstehen Sie dem Lockruf Ihres Sofas und entdecken Sie unsere vielfältigen Möglichkeiten aktiver, gesunder Bewegung – allein oder in der Gruppe.**

Bleiben Sie besser in Bewegung!  
Herzliche Grüße

*Ihr Team Elithera*