



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 30. Juni 2014

Sitzen macht das Leben kürzer

Über schädliche Auswirkungen des Sitzens habe ich schon öfter berichtet. Aktuell überschlagen sich diesbezügliche Forschungen. Vor allem Menschen, die beruflich viel Zeit am Schreibtisch verbringen, sollten daraus Konsequenzen ziehen.

Wenn Menschen im Büro weniger als drei Stunden am Tag säßen, würde sich die durchschnittliche Lebenserwartung in diesem Land um zwei Jahre erhöhen. Wenn die Zeit auf der Couch vor dem Fernseher weniger als zwei Stunden am Tag betragen würde, stiege sie noch einmal um 1,4 Jahre. Peter Katzmarzyk, Forscher am Pennington Biomedical Research Center, schätzt den Risikofaktor Sitzen ebenbürtig mit Rauchen und Fettleibigkeit ein.

Aber was passiert genau beim vielen Sitzen? Ich habe immer wieder darauf hingewiesen, dass sich bestimmte Muskeln und Faszien im Laufe der Jahrzehnte verkürzen. Dadurch nehmen die Kräfte auf die Bandscheiben zu, wodurch es zu Vorfällen, Spinalkanal-Stenose sowie Facetten-Gelenksentzündungen kommt. Und natürlich zu Schmerzen, die wir als Alarmschmerzen identifizierten, weil sie mit und ohne strukturelle Schäden auftreten können. Auf diesen Erkenntnissen beruht die neue Schmerztherapie. Da der Hüftbeuger immer mehr unter Spannung steht, beeinflusst er die umgebenden Nerven, Gefäße, und Organe. Die Nierenfunktion wird eingeschränkt, der Verdauungstrakt funktioniert nicht mehr richtig, Inkontinenz und gestörte Sexualfunktion können auftreten.

Sitzen zerstört nicht nur die Beweglichkeit des Rückens, es greift auch die Organe an. Sechs Stunden täglich sitzen verkürzt deutlich die Lebenserwartung. Gegenüber denjenigen die weniger als drei Stunden täglich sitzen nimmt die Sterberate bei Männern um 20 Prozent, bei Frauen sogar um 40 Prozent zu. Das zeigte eine 14 Jahre laufende Untersuchung mit mehr als 120 000 Menschen. Exzessives Sitzen sei das neue Rauchen, so US-Forscher, sie halten es mittlerweile für eine tödliche Aktivität, die Herzkrankheiten, Darmkrebs, Diabetes fördert, die Durchblutung des Gehirns abnimmt, Knochen abbaut, die Funktion der Wirbelsäule stört und die Muskulatur degenerieren lässt. Für mich ist all das seit vielen Jahren eine bedrohliche Tatsache, aber nun beweisen es die wissenschaftlichen Forschungen.

Unter exzessiv versteht man übrigens mehr als neun Stunden. Wenn man weiß, dass die Menschen bei uns durchschnittlich 11,5 Stunden täglich sitzen und noch im Schlaf drei bis vier Stunden sitzen – nämlich in Seitenlage liegend mit einem oder beiden angezogenen Knien, wird klar, wie gefährlich wir leben. M ändern und ausgleichen ist die Rettung. Stehen Sie immer wieder auf, machen Sie Spaziermeetings, arbeiten Sie am Stehpult. Und üben Sie 15 Minuten täglich speziell dafür entwickelte Engpassdehnungen, die diese bedrohlichen Folgen verhindern können.

Ihre

Dr. Petra Bracht