



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 29. Spetember 2016

## Sitzen ist das neue Rauchen

Über die großen gesundheitlichen Gefahren des Sitzens – ich berichte seit Jahren darüber - sind sich nun endlich zunehmend Fachleute, auch international, einig. Natürlich sind diese Nachteile nicht identisch mit denen des Rauchens, aber je nach Dosierung kann Ihre Gesundheit langfristig auf so gut wie allen Ebenen darunter leiden.

Während Sie diesen Artikel lesen, sitzen Sie wahrscheinlich auch. Fast alle machen das so – durchschnittlich 11,5 Std täglich, die Zeit des „Schlafen in Sitzposition“ (in Seitenlage eins oder beide Knie angezogen) nicht berücksichtigt. Dadurch entsteht die neue „Sitzkrankheit“ – eine Fülle von Beschwerden, dadurch dass der Körper über viele Stunden täglich in bestimmten, durch den Stuhl fixierten, Gelenkwinkeln verharrt.

Die auffälligsten und quälendsten dabei sind Rückenschmerzen in allen 3 Bereichen der Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenkschmerzen sowie der damit einhergehende Verschleiß von Bandscheiben und Gelenkknorpeln (Arthrose). Damit nicht genug, kommt es immer schlimmer. Durch die zunehmenden Verkürzungen von Faszien und Muskeln und den „in den Keller gehenden“ Stoffwechsel, werden die Zellen in vielen Bereichen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sowie der Stoffwechselabfall kann nicht mehr effizient abtransportiert werden. Die über Stunden unveränderte Körperposition und die Ruhigstellung der Gewebe in Bauch- und Brusthöhle schaffen Verdauungs- und Atemprobleme, geminderte Arbeitsleistung von Lungen, Nieren, Leber und Herz sowie Versorgungsprobleme durch eingeklemmte Nerven, Blut- und Lymphgefäße.

Bei meiner Arbeit mit Patienten wird mir immer wieder bewusst, wie ausweglos den meisten Menschen diese Veränderungen erscheinen, weil diese meist mit dem Älterwerden in Verbindung gebracht werden. Insbesondere die immer schlimmeren Schmerzen, die Schmerzmittel, die den Magen belasten oder das Denken einschränken, die Angst vor scheinbar unvermeidbaren Operationen und künstlichen Gelenken, machen für viele Menschen das Leben zunehmend weniger lebenswert.

Gott sei Dank kennen wir die Lösung für dieses Problem. So unglaublich das klingt: Wenn man verstanden hat wie dieses gesundheitliche Desaster zustande kommt und daraus resultierend den entsprechenden Ausgleich schafft, kann man sitzen wie bisher. Das ist ja allein schon deswegen wichtig, weil das Sitzen aus unserem Berufs- und Privatleben ja gar nicht mehr wegzudenken ist. Schon diese beiden 2minütigen Übungen verschaffen Ihnen spürbare Erleichterung und zeigen Ihnen woraus die Lösung besteht: Legen Sie im Stand beide Handflächen auf die Gesäßhälften und drücken Sie zunehmend Ihre Leisten nach vorne. Lassen Sie Ihre gestreckt zur Seite gehaltenen Arme in einer Ecke von den Wänden zunehmend nach hinten drücken. Lassen Sie einen deutlichen Dehnungsschmerz zu, bei dem Sie aber nicht gegenspannen müssen. Anschließend kennen Sie den Weg, auf dem die Lösung zu finden ist.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*