92 Wer viel sitzt, ist länger tot

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*

https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_92

Die vorangegangenen Kapitel zeigen auf, welche positiven gesundheitlichen Effekte durch regelmäßige sportliche Betätigungen zu erzielen sind. Ausdauerbetonte Aktivitäten wirken besonders gesundheitsfördernd und lebensverlängernd (Schnohr et al. 2013, 2015; Gebel et al. 2015). Größere sportliche Leistungen erhöhen dabei den Gesundheitseffekt (► Kap. 55). Das bestätigen auch die Ergebnisse einer großen Studie mit 661.137 Personen (Arem et al. 2015). Dauerhaft extreme Anstrengungen sind aber zu vermeiden.

Optimal ist Sport von früher Jugend an (Ekelund et al. 2012). Darum ist es sehr wichtig, den Nachwuchs auch in diesem Sinne schon früh zu einem vernünftigen Gesundheitsverhalten zu befähigen. Jedoch selbst körperliche Belastungen nach Jahren der Inaktivität verbessern die Chancen auf ein höheres Alter.

Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen.

Leider ist die Mehrheit der Erwachsenen sportlich nicht aktiv, sie profitieren deshalb nicht von den Vorteilen der körperlichen Anstrengungen. Die meisten von ihnen haben stattdessen ein zusätzliches Problem, das ihnen womöglich nicht einmal bewusst ist: **Sie sitzen zu viel.**

Unsere frühen Vorfahren waren als Jäger und Sammler täglich 20–30 km zu Fuß unterwegs, um die notwendige Nahrung herbeizuschaffen. Die Landbevölkerung vor 100 Jahren lief pro Tag immer noch 10–20 km und heute beträgt die tägliche Laufleistung der Deutschen durchschnittlich nur 4961 Schritte (= ca. 3,5 km; Althoff et al. 2017). Stattdessen sitzen wir jetzt ständig, am Tisch beim Essen, auf der Fahrt

zur Arbeit, im Büro, vor dem Fernseher. Unsere veränderte Industriegesellschaft und das jeweilige soziale Umfeld schaffen die Voraussetzungen dafür. Dauerndes Sitzen ist aber ein krankmachender Risikofaktor. Es senkt den Kalorienverbrauch, macht also dick, es verursacht häufig Fehlhaltungen der Wirbelsäule mit oft chronischen Rückenleiden und es schwächt ganz allgemein die Skelettmuskulatur. Besonders schädigend wirkt langes Sitzen auf die Gefäße mit der Folge von vermehrten kardiovaskulären Erkrankungen. Große Metanalysen mit den Daten von knapp 800.000 Personen zeigen, dass sehr lange Sitzzeiten aber nicht nur Auslöser für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind, sondern ebenfalls die Risiken für Diabetes (Wilmot et al. 2012) und für Tumorerkrankungen wie z. B. Darmkrebs oder Lungenkrebs deutlich erhöhen (Schmid und Leitzmann 2014). Die WHO empfiehlt deshalb, diese Körperhaltung möglichst auf 8 Stunden pro Tag zu begrenzen und täglich 10.000 Schritte zu gehen.

In einer großen australischen Studie wurden 222.497 Erwachsene mit einem Alter von über 44 Jahren knapp 5 Jahre beobachtet (van der Ploeg et al. 2012). In dieser Zeit starben 5405 Personen. Das Mortalitätsrisiko war umso höher, je länger die tägliche Sitzzeit war. In einer weiteren großen Studie wird dieser Zusammenhang bestätigt (Biddle et al. 2016). Jede Stunde Fernsehen verkürzt z. B. das Leben eines Erwachsenen um 22 Minuten (Veerman et al. 2012). Der spezielle Zusammenhang zwischen Sterberisiko und Sitzzeit gilt sogar für Sporttreibende, wenn auch in einem geringeren Ausmaß (Biswas et al. 2015). Das verwundert nicht, denn wer täglich eine halbe Stunde sportlich aktiv ist, könnte immer noch etwa 14 wache Stunden pro Tag sitzend verbringen.