

Bleiben Sie nicht zu lange sitzen

Jede Zelle des Körpers funktioniert in einem aktiven Körper am besten

Man glaubt es nicht, aber gerade das viele Sitzen ist eine enorme Belastung für den Körper. Es kann gesundheitliche Schäden hervorrufen. Schließlich verbringt der Erwachsene heute 50 bis 60 Prozent seines Tages sitzend wie etwa im Büro, Auto, vor dem Computer, Fernseher, auf dem Sofa.

Neueste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Blutzucker- und Blutfettwerte sowie auch eine schlanke Taille nicht so sehr davon abhängen, wie viel Sport man treibt, sondern wie viel oder wie wenig man sitzt.

Stoffwechsel erlahmt

Bewegung löst positive Veränderungen im Stoffwechsel aus. Eine vorwiegend sitzende Lebensweise kann dem Körper hingegen gesundheitliche Schäden zufügen. „Bewegungslosigkeit“ hat weniger Durchblutung zur Folge und die Nährstoffversorgung der Gewebe und der lebenswichtigen Organe ist geringer. Natürlich werden durch Bewegungsmangel auch Muskeln abgebaut und teilweise durch Fett ersetzt. Die Gefäße verkalken und verstopfen – die Folgen sind bekannt!

Stütze des Körpers

Beim Sitzen lastet großer Druck auf unseren Bandscheiben – mehr als beim Stehen oder beim Gehen. Heute bekommt man eher einen Bandscheibenvorfall von schlechter Haltung und



Foto: Hermann Pillichshammer

**Mag. Andrea Hütthaler,
Sportwissenschaftlerin,
Dipl. Rückengesundheitstrainerin,
Vöcklabruck, 0660/7002533,
andrea.huetthaler@gmx.at**

vielen Sitzen als früher vom schweren Heben.

Meist sitzt man ja mit einem Rundrücken, wobei sich Brustbein und Nabel einander annähern und die

Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark belastet sind. Dabei sollten die Stoßdämpfer in unserem Rücken – wie alle Knorpel im Körper – gut mit Nährstoffen versorgt werden. Diese Nährstoffe befinden sich in einer Flüssigkeit, die nur dann gebildet wird, wenn Bewegung und Entlastung, also Druck und Zug erfolgt. Bauch- und Rückenmuskeln werden zusehends schwächer. Sie können die Wirbelsäule nicht mehr optimal stützen und die Haltung wird schlechter.

Kinder als gutes Vorbild

Man sagt, der beste Sessel sei jener, der gar nicht benutzt wird. Nur ist das in unserem Leben kaum realisierbar. Daher mein Rat: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und bleiben Sie in Bewegung! Rekeln und strecken Sie sich immer wieder, lassen Sie sich kleine alltagstaugliche Übungen zeigen, die Sie im Sitzen praktizieren und stehen Sie immer wieder dazwischen auf. Machen Sie es am besten so wie die kleinen Kinder: Die können gar nicht stillsitzen!



www.lebensberater.at

