

Der bewegte MENSCH

Wer länger sitzt, ist früher tot!
Was reißerisch klingt,
ist traurige Realität. Denn eine
überwiegend sitzende
Lebensweise wirkt sich
äußerst negativ auf die
Gesundheit aus. Allerdings
lässt sich immer etwas ändern,
wie Sportwissenschaftlerin
Andrea Hütthaler weiß.

Text: Nicole Madlmayr
Foto: Kenny Timmer on Unsplash



Bis zu 15 Stunden am Tag verbringen viele Menschen durchschnittlich im Sitzen. Das wirkt sich nicht nur negativ auf die Haltung aus, sondern auf die gesamte Gesundheit. Darum ist es umso wichtiger, sich regelmäßig zu bewegen. Sportwissenschaftlerin Andrea Hütthaler unterstützt Menschen dabei, wieder in Bewegung zu kommen – und auch zu bleiben. Dafür ist man übrigens nie zu alt, denn selbst im Alter lassen sich sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit durch moderate Bewegung steigern.

OBERÖSTERREICHERIN: Was sind die Gründe dafür, dass immer mehr Menschen eine schlechte Haltung haben?

Andrea Hütthaler: Eine schlechte Haltung wird von vielen Faktoren beeinflusst. Wenn man müde und erschöpft ist, ist die Haltung eine andere, als wenn man vor Energie strotzt. Auch Emotionen wirken sich auf die Haltung aus. Wenn man mit hängenden Schultern und Rundrücken dasteht, wird man nicht sagen können: Es geht mir gut! Dazu kommt der meist schlechte Zustand der Muskulatur. Diese wird durch das viele Sitzen bei den meisten Menschen abgeschwächt. Das Problem ist allerdings, dass die Wirbelsäule alleine unseren Körper nicht aufrechterhalten kann. Die Muskeln müssen ihn halten und stabilisieren. Und das funktioniert nur, wenn sie entsprechend trainiert und gestärkt sind.

Dass die Menschen zu viel sitzen, können wohl die meisten an dieser Stelle bestätigen ...

Ja, leider bestätigen Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO, dass rund 1,4 Milliarden Menschen, also ein Viertel der Weltbevölkerung, eine zunehmend sitzende Lebensweise führen. Sei es im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher auf dem Sofa. Durchschnittlich sitzen die Menschen 9,3 bis zu 15 Stunden pro Tag. Meist sitzt man mit einem Rundrücken, bei dem sich Brustbein und Nabel einander annähern und so die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark belasten. Dieser Druck auf unsere Bandscheiben ist beim Sitzen sehr viel größer als beim Gehen oder Stehen. Dabei funktionieren die Bandscheiben

wie Stoßdämpfer und sollten gut mit Nährstoffen versorgt werden. Sie sind in eine Flüssigkeit eingebettet, die bei Bewegung und Entlastung gebildet wird. Darum bekommt man heute eher einen Bandscheibenvorfall vom vielen Sitzen und von der schlechten Haltung als früher vom schweren Heben.

Wenn man viel sitzt – gibt es so etwas wie richtiges Sitzen?

Jeder, der täglich viele Stunden sitzend verbringt, entwickelt seine ganz eigenen Sitz-Marotten. Darum ist es wichtig, für sich selbst eine Sitzkultur zu entwickeln. Das bedeutet, dass es nicht die eine ideale Sitzposition gibt. Das ist individuell verschieden. Man sollte nicht nur aufrecht sitzen, sondern dynamisch – also, die Sitzposition immer wieder wechseln. Dazwischen sollte man regelmäßig aufstehen, ein bisschen gehen, Pausen und bestenfalls Ausgleichsübungen machen. Wobei man deutlich sagen muss, dass der beste Sessel jener ist, der nicht benutzt wird, und es besser wäre, wieder zum bewegten Menschen zu werden, weil Dauersitzen ja nicht nur Rückenprobleme verursachen kann.

Welche negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat dieses Dauersitzen noch?

Unter Bewegungsmangel leiden auch das Herz-Kreislauf-System, Gelenke und Venen sowie unsere Augen. Durch das konzentrierte Schauen auf den Bildschirm verspannt zudem die Nackenmuskulatur, dieses unangenehme Gefühl kennt wohl jeder, der stundenlang am Schreibtisch sitzt. Umso wichtiger ist es, immer wieder mal aufzustehen und die Sitzposition zu verändern.

Sie haben vorhin den bewegten Menschen angesprochen. Wie wird

man wieder zum bewegten Menschen?

Mir ist bewusst, dass es sehr schwierig ist, alte Gewohnheiten zu verlassen und etwas zu verändern. Entweder muss der dringende Wunsch nach Veränderung da sein oder der Leidensdruck schon so groß sein, dass man wirklich etwas verändern will. Wichtig ist, dass man positiv an die Sache herangeht und sich vor Augen führt, was regelmäßige Bewegung alles kann. Sie wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern ist auch gut für die Psyche und unser Gehirn. Bewegung beflügelt den Geist, verbessert die Konzentration und erhört die geistige

„Heute bekommt man eher einen Bandscheibenvorfall vom vielen Sitzen als früher vom schweren Heben.“

Andrea Hütthaler

Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Studien belegen, dass körperliche Fitness auch das Risiko vermindert, an Demenz zu erkranken. Der „bewegte“ Mensch nimmt auch eine aufrechtere Haltung ein und hat ein jugendlicheres Erscheinungsbild als jemand, der wenig beweglich und wendig ist.

Wie schafft man es, sozusagen in die Gänge zu kommen?

Eine wesentliche Rolle spielt die Motivation. Möglicherweise ist sie größer, wenn man etwas Neues ausprobieren – zum Beispiel eine neue Sportart,

die einen immer schon interessiert hat, oder man trainiert einmal in einem Fitnessstudio oder mit einem Personal Trainer. Letzteres hat zusätzlich den Vorteil, dass der Trainer darauf achtet, dass Übungen richtig ausgeführt werden und in der Bewegung die richtige Haltung eingenommen wird. Gepaart mit den ganzheitlichen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit schafft man so den Einstieg in die Welt der Bewegung vielleicht ein bisschen leichter.

Bewegung ist in jedem Alter ein Thema. Je früher man damit beginnt, umso besser. Wie sieht es aber mit älteren Menschen aus, die sich gern ein bisschen mehr bewegen möchten?

Ich erlebe es in meinem Berufsalltag immer wieder, dass Menschen wieder mit Sport beginnen möchten, wenn sie etwa in Pension gegangen sind und Zeit dafür haben. Allerdings wissen sie oft nicht, wie. Sie sind unsicher und haben auch eine gewisse Scheu, zum Beispiel in ein Fitnessstudio zu gehen. Hier kann ich als Trainerin helfen, in dem ich sie beim Training unterstütze und einen individuellen Plan mit Übungen zusammenstelle. Ich helfe beim Umsetzen und achte darauf, dass die Übungen auch richtig ausgeführt werden. Ich finde es immer wieder faszinierend, was durch Bewegung mit den Menschen passiert. Selbst im Alter können immer noch kleine Erfolge geschaffen werden. Wer sich bewegt, setzt auch sein Gehirn ein, um diese Bewegungen bewusst zu steuern. Die Gehirnleistung lässt sich auch im Alter noch steigern, weil durch Gehen der Abbau von Gehirnzellen verhindert wird. •

MAG. ANDREA
HÜTTHALER

Sportwissenschaftlerin,
dipl. Rückentrainerin
Bezirk Vöcklabruck/
Linz

Tel. 0660/7002533
E-Mail:
andrea.huethaler@
gmx.at
www.ah-coaching.at



Fachgruppe OÖ Personenberatung und Personenbetreuung
Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater
Hessenplatz 3, 4020 Linz, Tel.: 05-90909-4145/4146, Fax: 05/90909 4179
E-Mail: pb@wko.at
Internet: www.lebensberater.at

