Würden Sie bitte mal aufstehen!

Im Auto, am Schreibtisch und dann auch noch abends auf dem Sofa – sitzen ist ja soooo schön bequem. Nur leider auch ziemlich ungesund.

Mehr als 7 Stunden am Tag sitzen wir Deutschen im Durchschnitt. Junge Erwachsene zwischen 18 und 29 kommen sogar auf 9 Stunden – vom Bett an den Frühstückstisch, Zähneputzen sitzend auf dem Badewannenrand, dann ins Auto, Richtung Bürostuhl und abends dann auf die Couch.

Die Ursachen für unser Couch-Potato-Verhalten? Müssen wir uns selbst bzw. dem technischen Fortschritt zuschreiben.

Monatsthema

September 2019

Vor 100 Jahren haben sich die Menschen noch viel mehr körperlich betätigt und kamen so auf 8 bis 10 Stunden Bewegung am Tag. In den letzten 20 Jahren wurde es deutlich weniger und reduzierte sich dann auf eine körperliche Aktivität von nur noch 35 bis 40 Minuten täglich.
Untersuchungen zeigen, dass wir am Wochenende, wenn wir dann eigentlich mal Zeit hätten, uns zu bewegen, sogar noch mehr sitzen. Man kann also sagen, wir sind mobiler geworden, aber körperlich immobiler. Man braucht nur daran zu denken, was uns heutzutage an Fortbewegungsmittel zur Verfügung steht: Auto, öffentlicher Nahverkehr, selbst Rad fahren kann man inzwischen elektrisch.

Was passiert genau, wenn wir es uns zu lange auf dem Sofa gemütlich machen? Unmittelbare Folgen sind, dass unser Stoffwechsel in einen Sparmodus verfällt und dadurch die Körperzellen nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Außerdem setzen wir zu wenig Sauerstoff um, die Folgen sind Müdigkeit, Lethargie und damit auch ein Aufmerksamkeitsdefizit.

Die gute Nachricht: Diese direkten Folgen verschwinden, sobald wir wieder aufstehen. Die schlechte: Auf längere Sicht führt die Unterversorgung zu einer Veränderung des Gewebes. Das Gewebe, zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich, verliert seine Fähigkeit, sich zusammenzuziehen und wieder zu entspannen. Kleine Knötchen und Verspannungen entstehen. Des Weiteren verschwinden Muskeln, weil sie nach dem Prinzip „use it or lose it“ funktionieren.

Natürlich müssen wir auch mal sitzen und für manche Tätigkeiten ist das durchaus sinnvoll, allerdings ist das Beste für den Körper, die Sitzzeit so häufig wie möglich zu unterbrechen.

Dabei gilt: Einfach mal vom Schreibtisch oder der Couch aufzustehen, ist ein guter Anfang, weil dabei viel mehr Muskelgruppen als beim Sitzen aktiviert werden. Noch besser ist es, sich beim Stehen zu recken und zu strecken bzw. kleine Übungen zu integrieren. Legen Sie viele Wege im Alltag zu Fuß zurück, ärgern Sie sich nicht, wenn der Bus mal nicht kommt, sondern laufen Sie mal eine Station, ignorieren Sie den Parklatz direkt vor der Tür und nutzen Sie vor allem die Trainingsstätte des Alltags- die Treppe. Fahren Sie mal nicht mit dem Auto ins Fitnessstudio, sondern radeln Sie sich schon auf dem Weg dorthin warm.

Also, stehen Sie öfter mal auf und bleiben Sie aktiv!

Ihr „Fitness im Solemar“- Team

© georgerudy - Fotolia.com