

Neue Beweise: Schreibtischjobs und zu viel Sitzen können tödlich sein

Jonathan Benson

Langes Sitzen – was Millionen Menschen auf der ganzen Welt tagedin, tagaus tun – kann das Krankheits- und Sterberisiko deutlich erhöhen. Neue wissenschaftliche Untersuchungen, über die in der Zeitschrift *Diabetologica* berichtet wurde, haben dies erneut bestätigt: Zu langes Sitzen kann zu bestimmten Krankheiten führen, wie beispielsweise Krebs, Blutgerinnsel im Gehirn oder Herzerkrankungen.



Nachdrücklich wird in dem Bericht betont, dass Bewegung, Sport oder auch nur gelegentliches Stehen den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten kann.

Auf der Grundlage früherer Studien über die gesundheitlichen Auswirkungen längeren Sitzens untersuchten Wissenschaftler der *Leicester University* in England die Sitzgewohnheiten von zwei Gruppen von Männern und Frauen. Einige von ihnen saßen nur wenige Stunden, andere hingegen bis zu 16 Stunden am Tag. Überprüft wurden mögliche langfristige Unterschiede in der Gesundheit beider Gruppen infolge der abweichenden Sitzdauer.

Das Ergebnis: Je länger ein Mensch täglich sitzt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er Marker eines metabolischen Syndroms entwickelt, wie beispielsweise hohe Blutzucker- und Blutfettwerte. Auch der Energieverbrauch in Ruhe, die so genannte Stoffwechselrate, ist im Sitzen

verringert. Das führt bei mangelnder Bewegung oder sportlicher Betätigung zu Übergewicht oder Fettleibigkeit.

»Je länger Sie sitzen, desto mehr Zucker und Fette sammeln sich im Blut, ganz unabhängig davon, wie lange Sie sich bewegen oder Sport treiben«, erklärt der Diabetesforscher Dr. Joseph Henson von der *Leicester University*. »Zwischen Menschen, die viel sitzen und denen, die wenig sitzen, besteht ein deutlicher Unterschied. Bei denen, welche die geringste Zeit sitzen, sind die Blutzucker- und Blutfettwerte am niedrigsten.«

Erstaunlicherweise sind Bewegung und Sport (ob mäßig oder intensiv betrieben) nicht notwendigerweise das einzige Mittel gegen die Probleme, die durch langes Sitzen entstehen. Schon allein häufigeres Stehen hilft, Enzyme in den Muskeln zu aktivieren, welche überschüssige Fette und Zucker im Blut aufspalten, die sonst zu Diabetes und anderen Krankheiten führen würden. Wie die Zahlen zeigen, kann ein Mensch im Laufe eines Jahres fast acht Pfund abnehmen, wenn er während des Tages drei Stunden mehr steht.

»Ein Umdenken ist gefragt. Menschen mit einem hohen Risiko eines Typ-2-Diabetes müssen dringend ihre Sitzgewohnheiten und ihre körperliche Aktivität während des Tages ändern«, wird Dr. Henson auf der neuseeländischen Website *IOL.co.za* zitiert. »Stehpulte sind eine ausgezeichnete Erfindung – ich besitze selbst eines. Nach meiner Rechnung verbringe ich ungefähr 80 Prozent meiner Arbeitszeit im Stehen.«

Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:

IOL.co.za

NaturalNews.com

Copyright © 2012 by NaturalNews

Bildnachweis: Piotr Marcinski / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jonathan-benson/neue-beweise-schreibtischjobs-und-zu-viel-sitzen-koennen-toedlich-sein.html>