



Die Mikado- Gesellschaft

aus: Maier, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

Wer sich bewegt, verliert ...?

»In unserer Kultur gelten die, die nicht sitzen bleiben, als merkwürdig, geradezu als unzuverlässig. Keine Bewegung! Denn die ist verdächtig.« (Forrest Gump) – Machen Sie sich verdächtig!

Dauersitzen ist der Weg zu allen Zivilisationserkrankungen unserer Zeit. Trotzdem verbringen wir den Großteil unseres Lebens in dieser Position. Der Homo sapiens hat sich im Lauf der Menschheitsgeschichte vom »bewegten Menschen« zum »Homo sedentarius«, zum sitzenden Menschen, entwickelt. Ein Prozess, der uns krank macht. Die Experten läuten die Alarmglocken. Aber wie konnte es dazu kommen?

Die Geknickten – warum wir uns beugen

Noch vor unserem ersten Geburtstag stellen wir überrascht fest: »Upps, ich kann ja stehen!« Mit einer unbändigen Freude streben wir himmelwärts und aus: Maier, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

setzen uns mit endloser Energie die nächsten Monate und Jahre in Bewegung, um die Welt zu erobern.

Doch dann bekommt der Lebenslauf einen Riesenknick.

Spätestens in der Schule wird uns das Stillsitzen beigebracht. Wir lernen, dass Sitzen die Voraussetzung für Bildung ist und ein Zeichen von Klugheit. Ganz schön dämlich, wo doch jeder weiß, dass bei Bewegungslosigkeit die Durchblutung im Körper leidet – auch die des Gehirns. Während wir dann später in der Arbeitswelt Excel-Tabellen füllen, IT-Programme erstellen und das Internet mit all unseren intimen Details füttern, arbeiten unsere inneren Organe auch ohne unsere Unterstützung wie verrückt weiter, als hätte es die Industrialisierung nie gegeben. Und während wir uns immer kleiner und die Maschinen immer wichtiger machen, erhalten uns Zwerchfell, Leber und Co. tapfer am Leben. Und das, obwohl sie immer weniger Raum bekommen.

Was aber macht der zivilisierte Mensch, wenn er ein Problem hat? Genau das, was er gelernt hat: AUSSITZEN! Morgens schon beim Frühstück, im Auto, am Schreibtisch, beim Abendessen, beim Computerspielen, Online-Shopping und vor dem Fernseher. Getreu dem Motto: Die Gentechnologie wird schon beizeiten effiziente Schrumpfnieren und Knickwirbelsäulen entwickeln. Innere Organe aber sind keine Mikrochips. Es wird Zeit, aufzuwachen, endlich aufzustehen und das Problem anzugehen! Genau: GEHEN!

aus: Maier, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

Ganz geknickt – wohin mit Zwerchfell, Leber und Co.?

Das gebeugte Sitzen am Schreibtisch in ständiger Bewegungslosigkeit setzt all unsere physiologischen Strukturen unter Stress. Was passiert dabei mit uns? Eine ganze Menge Unerfreuliches!

Immobilität bedeutet weniger Durchblutung; das schadet den Gefäßen und hat unangenehme Auswirkungen, von kalten Füßen und Krampfadern über schlecht funktionierende Herzfunktionen bis hin zur Minderversorgung des Gehirns. Das Denken ohne Sauerstoff stellt jedoch auf Dauer eine große Herausforderung dar!

Muskeln, die man nicht benutzt, machen sich immer dünner. Und damit beißt sich die Katze in den Schwanz: Ohne Muskeln ist keine Aufrichtung möglich und ohne Aufrichtung und Bewegung nehmen die Muskeln ab.

Wenn sich nun fast nichts mehr bewegt, sind die Knochenstrukturen schon bei jeder kleinen Alltagsaktivität schier überfordert. Sie bekommen ja keine Unterstützung mehr. Aber schlecht stabilisierte Gelenke laufen nicht rund, scheuern sich ab, und dann kommt Sand ins Getriebe: die Arthrose. Und wer erst einmal Schmerzen hat, der hat auf Bewegung noch weniger Lust.

Unsere Muskulatur ist das Stoffwechselorgan Nummer eins! Wenn die Muskeln aber nur noch halb verkümmert im Körper vorhanden sind, wird von unserer aufgenommenen Nahrung viel weniger ge- und verbraucht. Das Gewicht nimmt überhand, überschüssiges Fett drückt dann bei gebeugter Körperhaltung nach vorne und bildet eine »Wampe«, während der Po quasi mit dem Stuhl verwächst.

Die richtigen Probleme kommen jetzt erst, denn die orthopädischen allein sind noch nicht lebensbedrohlich. Wenn das Zwerchfell durch die Beugung beeinträchtigt wird und die Schultern den Brustkorb nach vorne einengen, bekommt man immer weniger Luft in die Lunge. Und Leben ohne Atmen ist nun mal in der Natur nicht vorgesehen.

Was Couch-Potatos auf Dauer blühen kann

Die eingequetschten Verdauungsorgane und der ständige Sauerstoffmangel sowie die Gewichtszunahme erhöhen den Stress bei der Nahrungsverwertung. Tatsächlich steigt dadurch das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Und das wiederum kann durchaus das Leben verkürzen.

Trägheit vermehrt Trägheit. Wer immer weniger aktiv ist, wird immer schlapper, und wenn sich die Spirale erst einmal nach unten dreht, wird auch das Gemüt stark in Mitleidenschaft gezogen. Depressionen sind auf dem Vormarsch und jede Studie belegt, dass Bewegung dem entgegenwirkt.

aus: Maier, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

Um Ihnen die Angst zu nehmen: Sie verkürzen nun nicht mit jedem einzelnen Hinsetzen Ihre Lebenszeit. Das ist Quatsch! Aber das chronische »Absitzen«, die ständige gebeugte Körperhaltung und die fehlende Bewegung sind Gift für unsere Gesundheit. Die gute Nachricht: Sie können sehr einfach und kostengünstig etwas dagegen tun! Sie müssen nur aufstehen, sich groß machen und in Bewegung setzen. Dazu brauchen Sie keinen Arzt oder Apotheker zu fragen!

Das kannst du knicken – Gelegenheitssport reicht nicht

»Aber ich geh doch zweimal die Woche joggen und am Wochenende zum Yoga!«, werden jetzt viele sagen. Und genau das hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ja auch vorgeschlagen: 150 Minuten moderate Bewegung in der Woche oder 75 Minuten intensives Training. Das sind auch sehr gute Ansätze für eine Gesamtfitness. Leider ersetzt es aber nicht die tägliche Aktivierung. Der Körper braucht Bewegung nicht für den Spaß; er ist dafür gemacht, sich auch ohne Hobby fortzubewegen. Ein Feldarbeiter, der noch mit den eigenen Händen die Früchte erntet, braucht dieses Buch nicht. Die Digitalisierung kann unsere Steinzeit-Physiologie nicht virtualisieren. Wir sind Menschen und Bewegung bedeutet für uns Leben. Wir können diese Tatsache leider nicht auf Dauer aus unserem Alltag streichen oder aufs Wochenende verlegen. Wer beruflich ständig sitzt, muss sich ständig in Bewegung setzen – so einfach ist das. Das ist Teil der menschlichen Natur!

aus: Maier, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

Knackige Zahlen – Statistik und eigene Wahrnehmung

»Traue keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast!« Dieses geflügelte Wort, das fälschlicherweise Winston Churchill zugeordnet wird, fehlt in keinem Artikel oder Buch über Statistik. Aber wo mancher nur den Zahlen traut, bevor er glaubt, hat ein anderer ein diffuses Gefühl und legt seine Gesundheit in die Hände von spirituell Feinstofflichem. Warum aber nicht den Blick auf die Wissenschaft werfen und mit den eigenen Erfahrungen abgleichen? Das ist keine Glaubensfrage, sondern das Sammeln von Möglichkeiten, um der individuellen Wahrheit am nächsten zu kommen.

Der prominenteste wissenschaftliche Vertreter der Anti-Sitz-Kampagne ist Dr. James Levine, Leiter des Obesity-Solution-Projekts, der sich an der Mayo Clinic der Arizona State University mit Lösungen gegen Übergewicht befasst und das Problem mit plakativen Äußerungen wie »Sitzen ist das neue Rauchen« oder »Wir sitzen uns tot!« auf den Punkt bringt.

Seine Thesen sind einfache Antworten auf ein komplexes Geschehen, die eine wahre Gesundheitshysterie auslösten. Und tatsächlich: Viele seriöse Studien unterstützen seine Behauptung. Ein Forscherteam veröffentlichte 2017 im Fachmagazin *Annals of Internal Medicine* eine Untersuchung, in der die Wissenschaftler feststellten, dass Sitzen tatsächlich ein eigenes Gesundheitsrisiko darstellt, das sich nicht vollständig

kompensieren lässt.¹ Dazu hatten sie 8000 Amerikaner im Alter von 45 Jahren und älter beobachtet und analysiert. Das Resultat: Wer mehr als 13 Stunden täglich sitzt, hat ein doppelt so hohes Sterberisiko wie Menschen, die nur elf Stunden oder weniger sitzen. Dabei ging klar hervor, dass es vor allem das ununterbrochene Sitzen ist, das mannigfaltige Schädigungen nach sich zieht. Das Sterberisiko sinkt nach diesen Untersuchungen schon, wenn man nach einer halben Stunde das Sitzen unterbricht und sich kurz bewegt.

Die WHO wiederum stuft körperliche Inaktivität weltweit als vierthäufigste Todesursache ein. 3,2 Millionen Menschen sterben jährlich an Folgen des Bewegungsmangels.² Da unsere inaktive Zeit vor allem im Sitzen stattfindet, werden Inaktivität und Sitzen oft als Synonym benutzt. Differenziert man die Begrifflichkeit, wird deutlich, dass auch Stehen oder Liegen keine Aktivität darstellen. Das sollte einem gesundheitsbewussten Menschen klar sein. Weniger Sitzen allein hilft wenig. Zudem ist auch zu unterscheiden: Aufstehen ist eine Aktivität, Stehen allein nicht!

Spüren Sie schon, wie Sie die Angst befällt? Wie die allgemeine Gesundheitshysterie Sie ansteckt? So vieles ist jetzt plötzlich das neue Rauchen: der

1 Quelle: Keith M. Diaz u. a. (3. Oktober 2017): *Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study*, in: *Annals of Internal Medicine*, 167 (7), S. 465–475.

2 Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO: *Health Topics: Physical Activity*, in: www.who.int/topics/physical_activity/en (Stand: Mai 2019).

Proteinüberschuss genauso wie Zucker, Übermüdung, Einsamkeit – sogar das Putzen ist laut einer norwegischen Studie schlimmer als 20 Marlboros am Tag! Völlig gefrustet fangen Sie das Rauchen wieder an, geben den Haushalt der Verwahrlosung preis und sterben vor Angst ...?

Angst ist kein guter Motivator. Wenn Sie ehrlich sind, brauchen Sie gar keine Statistik, um selbst festzustellen, dass Ihnen Bewegung guttut. Dass ein bewegter Tag ein guter Tag ist und mehr Lebensfreude bringt. Sie können nicht verlieren, nur gewinnen!

Da knick ich ein – von Stimmungskillern und Schweinehunden

Manchmal kommt man so gar nicht in die Pötte. Wer behauptet, er habe immer auf alles Lust, ist oft kurz vor dem Burn-out. Deshalb gönnen Sie sich ruhig mal den Alltags-Blues und lassen Sie sich nicht dafür. Meist hilft es, über den eigenen Schatten zu springen und an die frische Luft zu gehen. Dabei gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Man kann auch mies gelaunt durch den Wald gehen. Bäume sind sensible Wesen, kommen mit Anschreien aber viel besser zurecht als Nachbarn und Familie.

Egal wie gering die Motivation ist, finden Sie für sich ein Minimalprogramm für solche Tage. Wenn gar nichts mehr geht, bringen Sie wenigstens das Glas zum Container oder stecken Sie einen Finger in dieses

Buch und setzen Sie exakt den Tipp um, den Ihnen die Zufallsseite beschert. Grundsätzlich ist bei Stress und Müdigkeit Bewegung nicht das Problem, sondern der Rettungsanker!

Manchmal sind innere Einstellungen leichter zu verändern als gleich das ganze Verhaltensmuster. Deshalb denken Sie nicht immer: »Ich muss noch, ich muss noch ...«, sondern genießen Sie Ihre Fähigkeiten zur Bewegung. Der Stuhl ist kein Gefängnis, auf dem Sie eine Strafe absitzen. In keinem Arbeitsvertrag steht, dass Aufstehen verboten ist oder umgekehrt eine lästige Pflicht.

Lassen Sie sich von Leuten, die gut finden, was Sie machen, bewundern und von Kritikern nicht runterziehen. Wenn Sie diese nicht überzeugen können, gehen Sie Ihnen aus dem Weg. Sie sind nicht in einer Mission unterwegs, sondern Sie wollen sich besser fühlen. Finden Sie Mitstreiter – in Gruppen fällt eine Veränderung deutlich leichter.

Manchmal braucht man Unterstützung oder jemanden, der einen ein bisschen anschubst. Wenn Sie merken, dass Sie das Selbstmanagement überfordert, holen Sie sich für ein paar Termine einen Bewegungsscoach, zum Beispiel einen Physio- oder Sporttherapeuten. Langfristig sollte jedes große Unternehmen für den Alltag einen Bewegungsscoach engagieren, der zum einen Gruppen mobilisiert und zum anderen individuelle Konzepte entwickelt. Wer seinen Betrieb »gesundhält«, spart an Krankheitstagen!