

Текст для аудирования

Das Sitzen verkürzt unsere Lebenszeit

Heute verdienen sich die meisten Berufstätigen ihr Brötchen mit Büroarbeit. Doch so gesund, wie es zunächst schien, ist Büroarbeit auch nicht. Denn das viele Sitzen im Job, aber auch in der Schule, im Auto oder beim Essen – verkürzt unser Leben. Das zeigen Studien überzeugend. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen ihre Zeit überwiegend sitzend verbringen, ist das ein alarmierendes Ergebnis.

Die gute Nachricht überbrachte 2016 ein Forscherteam der norwegischen Sportmediziner. Die Forscher werteten 16 Studien mit insgesamt mehr als einer Million Teilnehmern aus, die zuvor in den USA, Westeuropa und Australien durchgeführt wurden. Das Ergebnis: Die negativen gesundheitlichen Effekte des Sitzens lassen sich kompensieren.

Die Empfehlung des Forscherteams: Wer acht Stunden im Büro sitzt, sollte sich zum Ausgleich jeden Tag eine Stunde bewegen – also zum Beispiel radeln oder joggen. Auch einfaches schnelles Gehen reiche schon. Die Aktivitäten könne man über den Tag verteilen. Sie müssen sich nur auf eine Stunde summieren.

Können wir uns also wieder hinsetzen? Lieber nicht zu lange. Denn 2017 erschien im Fachmagazin *Annals of Internal Medicine* eine weitere Studie zum Thema – diesmal mit einer traurigen Nachricht: Das Sitzen ist ein Gesundheitsrisiko eigener Art, das sich zwar verringern, aber nicht vollständig kompensieren lässt. Es reicht nicht, sich am Wochenende einige Stunden zu rennen. Nicht einmal täglicher Sport am Abend macht die Nachteile des täglichen Sitzens wett. Für ihre Studie hatten die Forscher knapp 8000 Amerikaner im Alter von 45 Jahren aufwärts mit Beschleunigungsmessgeräten ausgestattet, um ihr Bewegungsverhalten zu protokollieren. Dabei zeigte sich: Wer mehr als 13 Stunden täglich sitzt, hat ein doppelt so hohes Sterberisiko wie jemand, der weniger als elf Stunden sitzt. Erstmals sahen sich die Forscher nicht nur die Auswirkungen der Stunden an, die wir pro Tag sitzend verbringen. Sondern auch den Effekt von Zeiträumen, die wir ununterbrochen sitzend verbringen. Das Ergebnis: Wer längere Zeiträume ununterbrochen sitzt, schadet seiner Gesundheit noch mehr. Das Risiko wegen des langen Sitzens zu sterben, war bei denen hoch, die oft länger ununterbrochen saßen, um 55 Prozent höher als bei denjenigen, die weniger als eine halbe Stunde ohne Unterbrechung saßen. Darum empfehlen die Wissenschaftler, jede sitzende Tätigkeit alle 30 Minuten zu unterbrechen, aufzustehen und sich einige Minuten zu bewegen.