

ERIK SCHERDER

Lass dein Hirn nicht sitzen



Wie Bewegung
das Denken verbessert,
Depressionen lindert
und Demenz vorbeugt

C·H·Beck

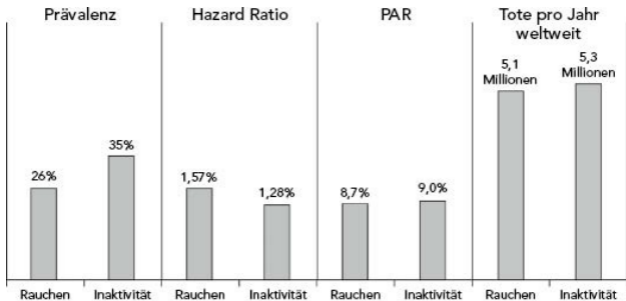


Abbildung 1: Die Anzahl der Todesfälle als Folge von Rauchen verglichen mit der Anzahl der Todesfälle als Folge von körperlicher Inaktivität.[6] Die Prävalenz gibt den Anteil der Raucher und der inaktiven Menschen an. Hazard Ratio bezeichnet die Sterbewahrscheinlichkeit unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren, die darauf Einfluss haben könnten. Auch die unterschiedliche Dauer, mit der die Versuchspersonen an der Studie teilnahmen, wird einbezogen. PAR steht für Population Attributable Risk: der Anteil der Bevölkerung mit einem erhöhten Risiko, zu rauchen oder körperlich inaktiv zu werden.

Das alles hat weitreichende Folgen für Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und

Gesellschaft. Letztlich müssen wir alle zusammen für die zusätzlichen Kosten von Krankheit aufkommen. Es ist mehr «Partizipation» nötig, denn die Menschen, die in einem schlechten körperlichen Zustand sind, brauchen Unterstützung. Dass man sich heutzutage so wenig bewegt, hat viele Ursachen. Kinder sehen heute beispielsweise wesentlich mehr fern als früher und sitzen mehr am Computer, um zu spielen. Der öffentliche Nahverkehr ist so gut ausgebaut, dass man nicht mehr viel zu Fuß gehen muss. In öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen wie Krankenhäusern und Pflegeheimen befinden sich die Aufzüge ganz zentral im Eingangsbereich. Nach den Treppen hingegen muss man erst

einmal suchen. Erschreckend ist außerdem, dass laut vieler Prognosen die körperliche Bewegung noch weiterhin abnehmen wird, insbesondere in den USA. [7]

Langstreckenflüge (also langes Sitzen) erhöhen bekanntlich das Risiko für Thrombosen im Bein. Auf den meisten großen Flughäfen der Welt finden sich parallel zu den Laufwegen zu den Abfluggates mittlerweile Laufbänder, auf denen man nur noch still zu stehen braucht. Ganz vereinzelt läuft einmal jemand nebenher, die meisten jedoch stehen bequem auf dem Band oder gehen halbherzig ein paar Schritte vorwärts. Die Entstehung einer Thrombose im Bein beginnt also bereits bei der Ankunft im Flughafen! Schön ein bisschen am Gate

herumstehen, dann noch kurz im Wartebereich Platz nehmen und anschließend ein paar Stunden eingezwängt im Flugzeug sitzen. Ich plädiere eher für eine Einführung des «Flughafenlaufs»: Zügig vom Auto, Taxi oder Zug mit Gepäck zum Einchecken gehen, dann zum Gate und dann leider im Flugzeug still sitzen, um dann wieder den Flughafenlauf zur Gepäckausgabe und mit dem Koffer zum Taxi oder zu einem anderen Verkehrsmittel zu absolvieren.

Jüngst wurde sogar festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben, mit den Stunden zunimmt, die man im Sitzen verbringt, selbst wenn man sich mehr als sieben Stunden pro Woche sportlich betätigt.[8] Dies ist der

Fall ab einem Alter von fünfzig an aufwärts. Verbringt man mehr als 70 Prozent seiner Zeit im Sitzen (ist also nicht aktiv), verfünffacht sich sogar die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben! Letzteres ist der Fall bei Menschen, die mehr als sieben Stunden am Tag vor dem Fernseher verbringen.[9] Trifft das auch auf Menschen zu, die etwa in einem Büro oder an der Universität arbeiten? Ich denke schon. Schon bei einem TV-Konsum von vier Stunden täglich kann bereits das metabolische Syndrom entstehen.[10] Das ist eine Stoffwechselstörung, die zu Adipositas (Fettleibigkeit) und aufgrund von Insulinresistenz zu erhöhten Zuckerwerten, Bluthochdruck und dergleichen mehr führt. Erhöht man die