

Der sitzende Mensch



Geht immer: Raus aus den Büroklamotten und ab zur Spaziergang-Runde.

Die Evolution hat unseren Körper über Millionen Jahre weiterentwickelt, damit er vor allem eine Sache gut beherrscht: sich zu bewegen. Vor etwa fünf Millionen Jahren hat der Mensch damit begonnen, sich aufzurichten. Dagegen ist die Geschichte des Sitzens eher kurz. Im Masterplan ist bewegungsloses und immer auf einem Stuhl, Sofa oder Sessel zu sitzen einfach nicht vorgesehen. Doch Schreibtischjob und unser digitalisierter Alltag zwingen uns oft zu konzentrierter und zeitintensiver Bildschirmarbeit. Fehlhaltung und Dysbalance im Körper sind allzu häufig die schmerzhafteste Folge. So gelten mittlerweile Rückenprobleme als Volkskrankheit Nummer 1. Laut Barmer-Arztreport erhielt 2018 in Deutschland jeder Vierte, der ambulant beim Arzt war, die Diagnose Rückenschmerzen. Gleichzeitig liegt den Schmerzen in den seltensten Fällen eine ernsthafte Erkrankung zugrunde.

Die größte Herausforderung für unseren Körper sind monotone Belastungen. Das trifft übrigens auf jede statische Körperhaltung zu, auch langes Stehen und Liegen sorgen auf Dauer für gesundheitliche Probleme.

Länger als vier Stunden am Tag sollte man laut Orthopäden nicht Sitzenbleiben. Studien zufolge liegt die durchschnittliche Sitzzeit bei Kindergartenkindern allerdings bei bis zu 5 Stunden am Tag, bei Schulkindern zwischen 8 und 9 Stunden und bei Erwachsenen sogar zwischen 10 und 14 Stunden. Das hat Einfluss auf unseren gesamten Körper: Es kommt beispielsweise zu einer einseitigen Spannungssituation der Nerven, die Engpässe der Nervenleitungen mit begünstigen kann. Die Durchblutung und der Blutdruck sind gestört. Die Wundheilung und Regeneration wird verzögert und Bewegungsmangel lässt zudem bestimmte Hormonfunktionen entgleisen. Unter fehlender Bewegung steigt auch unser Stresspegel. Stimmungsschwankungen können ausgelöst und sogar Depressionen gefördert werden.

Alles eine Frage der richtigen Haltung

Wir sind eine Generation der Vielsitzer, wie man dennoch gesund bleibt? Ein Interview mit Kirsten Langecker

FLENSBURG Ein langer Arbeitstag im Büro oder im Homeoffice liegt hinter uns. Der Rücken zwickt, der Nacken ist verspannt und am liebsten würden wir uns jetzt aufs Sofa lümmeln und die Glotze anwerfen. Anatomisch gesehen ist der Mensch tatsächlich fürs Liegen, Stehen, Gehen und Sitzen geschaffen. Doch wie so oft, macht auch hier die Dosis das Gift. Das zu viele und zu lange Sitzen entwickelt sich besonders jetzt in Corona-Zeiten zur echten Volkskrankheit. Was das mit uns macht und wie man mit einfachen, aber effektiven Methoden dagegenhalten kann, hat uns die Flensburger Physiotherapeutin Kirsten Langecker mit auf den Weg gegeben.

Frau Langecker, merken Sie in Ihrer Praxis tatsächlich, dass das Dauersitzen ein so gravierendes Problem wird?

Der größte Teil meiner Patienten hat gesundheitliche Probleme, weil sie sich einfach zu wenig bewegen. Das ist natürlich auch dem vielen und falschen Sitzen geschuldet, doch überhaupt wird der Mensch immer bequemer.

Was fällt Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders auf?

Dass es immer mehr junge Menschen betrifft. Sie sitzen den ganzen Tag vor ihren Bildschirmen, dazwischen wird das Handy aus der Tasche geholt und abends sitzt man wieder am Tablet, vor der Spielkonsole oder vor dem Fernseher.

Rückenschmerzen sind ja mittlerweile fast schon ein richtiges Volksleiden geworden. Rückenprobleme können ja dennoch viele verschiedene Ursachen haben.

Ja, sicher gibt es verschiedene Faktoren, die man nicht



Die Flensburger Physiotherapeutin Kirsten Langecker stellt uns Fitness-Übungen für Vielsitzer vor. FOTO: MICHAEL STAUDT

pauschal benennen darf. Ich würde jedoch sagen, dass 80 Prozent der Ursache für Rückenprobleme in der falschen Haltung und Ernährung sowie im Bewegungsmangel zu suchen sind. Wir richten uns nicht mehr auf und sind insgesamt instabil geworden. Durch das Dauersitzen verkürzt beispielsweise der Hüftbeuger. Wir überstrecken die Halswirbelsäule, und durch das nach vorne gebückt sein, verkümmert der Brustmuskel. Meistens ziehen wir die Schultern nach oben, was unter anderem

auch für Nackenverspannungen sorgt. Dieses Fehlspiel im Schulterbereich sorgt langfristig für Schäden im Gelenk. Zudem wird die Lunge und somit auch die Atmung eingeschränkt.

Doch was können wir tun, wenn wir nun einmal eine sitzende Tätigkeit haben? Bewegung einbauen ist das A und O, das geht auch im Büro. Das sind schon ganz einfache Beispiele: Beim Telefonieren aufstehen und wenn möglich ein paar Schritte dabei gehen. Die Post kann man ebenso im

Stehen öffnen und bei Gesprächen mit Kollegen muss man auch nicht sitzen. Eine halbe Stunde Bewegung und wenn es Spazierengehen ist, ist das Minimum, das wir in unseren Alltag einbauen sollten. Und natürlich gezielt die Rückenmuskulatur stärken, um Haltungsschäden vorzubeugen oder zu verbessern.

Auf welche Punkte sollte ich beim Sitzen am Schreibtisch besonders achten?

Die Position der Beine und der Arme sollten immer leicht über 90 Grad sein, desto höher, desto besser. Und immer darauf achten, die Schultern locker nach unten fallen zu lassen. Die Handballen sollten an der Tastatur nicht abgelegt werden, da sonst schnell die Unterarmmuskulatur überbelastet wird. Bei der Wahl des Stuhles drauf achten, dass er höhenverstellbar ist und sich drehen lässt. Wer beispielsweise zum Telefonhörer greift, sollte sich mit dem ganzen Körper drehen können und nicht nur den Oberkörper. Ziel sollte immer ein aktives Sitzen sein und sich nicht einfach in seinen Stuhl fallen lassen und in der Haltung stundenlang bleiben.

Immer mehr Büros werden mit Stehtischen eingerichtet, was halten Sie davon?

Stehtische sollten auf jeden Fall höhenverstellbar sein, denn länger als eine halbe Stunde Stehen am Stück würde ich nicht empfehlen. Das Problem ist, dass wir dann gern in eine lockere Körperhaltung verfallen, weil wir müde werden und das Becken in Schiefelage bringen. Wichtig ist es darauf zu achten, dass das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt wird. Die meisten Stehtische sind zu hoch eingestellt, so besteht die Gefahr, dass die Schultern wieder hochgezogen werden.



Übrigens

Ein starker Rücken



VON JULIA VOIGT

Bewahre doch deine Haltung. Aber was ist denn nun die richtige, welche die falsche und welche meine? Wenn wir uns den Begriff einmal genauer ansehen, finden wir ganz verschiedene Perspektiven, die sich hinter dem Wort „Haltung“ verbergen. Es kann die Pose, die Stellung, die Position sein. Aber auch die Gesinnung, die Einstellung, das Verhalten und die Fassung. Haltung ist nicht nur eine körperliche Sache, sie hat ebenso eine emotionale und soziale Ebene. Und diese beeinflusst im Umkehrschluss unsere körperliche Haltung. Finden wir die für uns gesunde Wohlfühl-Dosis, wissen was uns gut tut und bleiben in Bewegung, kommen Körper und Seele ins Gleichgewicht. Ein wirklich guter Grund aufzustehen und sich aufzurichten.

Unserer aktuellen Ausgabe ist ein Anleitungsbogen mit **Bürogymnastik-Übungen** beigelegt. Ein Erklärvideo mit Kirsten Langecker finden Sie zudem unter shz.de/rundum-vital

In unserem nächsten Serienteil am **Dienstag, 16. Februar**, beschäftigen wir uns mit dem Thema Fasten, einer Erfolgsgeschichte und welche Alternativen es gibt.

shz Auch zu finden unter www.shz.de/rundum-vital

Eine kleine Ergonomie-Kunde



Zu langes Sitzen hat Einfluss auf unseren Bewegungsapparat. FOTO: ADOBE STOCK

Zu einem Arbeitsplatz, der unsere Gesundheit und somit unser Wohlbefinden positiv beeinflusst, gehören viele verschiedene Faktoren. Unter ergonomischen Gesichtspunkten geht es darum den Schreibtischplatz auf die individuellen Bedürfnisse und vor allem auf die eigenen Körpermaße auszurichten. Ein paar Richtwerte: Der Schreibtischstuhl sollte in der Höhe verstellbar sein und eine bewegliche Rückenlehne haben. Je nach Körpergröße liegt die optimale Sitzhöhe bei 42 bis 52 cm. Die Schreib-

tischhöhe sollte daran angepasst etwa 18 bis 28 cm darüber liegen. Der Abstand zum Monitor (24 Zoll und größer) sollte ca. 50 bis 70 cm (etwa eine Armlänge) betragen. Für eine optimale Entlastung sollten die Füße möglichst flächigen Bodenkontakt haben. Der Nacken ist gestreckt, die Schultern fallen locker nach unten. Die Bildschirm-Oberkante maximal auf Augenhöhe einrichten, so ergibt sich eine leicht nach unten geneigte Blickachse von 5 bis 10 Grad. Auf einen aufgerichteten Oberkörper achten, das Be-

cken leicht nach vorne kippen. Monitor, Tastatur, Telefon und Notizblock sollten möglichst vor der Körpermitte platziert werden. Um die Hände frei zu haben, nicht das Telefon zwischen Kopf und Schulter einklemmen, sondern immer ein Headset verwenden. Hilfsmittel nutzen, wie eine ergonomische Maus und Tastatur. Die sitzende Tätigkeit alle 30 Minuten durch Stehen und Bewegung unterbrechen – beispielsweise mit einem Spaziergang ums Bürogebäude oder einen Trepplauf in den dritten Stock.