

# Der sitzende Lebensstil und was er mit uns macht!

In unserem Alltag nehmen die sitzenden Tätigkeiten ständig zu. Wir fahren sitzend zur Schule oder zur Arbeit, wir sitzen in der Schule und am Schreibtisch und den Abend verbringen wir sitzend auf dem Sofa. Doch was genau ist so besorgniserregend an diesem sitzenden Lebensstil?



Foto | © candy1812, stock.adobe.com

## Was bedeutet sitzender Lebensstil?

In vielen Situationen im Alltag wird nur noch gesessen. Sei es auf dem Weg zur Arbeit, im Auto, Bus oder in der Bahn, am Schreibtisch, in der Schule oder Uni, vor dem Fernseher oder beim Treffen mit Freundinnen und Freunden und vielem mehr. Im Durchschnitt sitzen wir zwischen vier und fünf Stunden am Tag! Einige, besonders Kinder und Jugendliche, sitzen sogar bis zu acht oder neun Stunden (vgl. Stamm et al. 2015, S. 2; Dreger und Huber 2013, S. 1). Diese Sitzdauer ist abhängig vom schulischen bzw. beruflichen Umfeld, dem Freizeitverhalten und dem Umgang mit Medien. Aber auch das Einkommen im Haushalt, das Bildungsniveau und das Alter sind Einflussfaktoren auf die Sitzdauer. Hätten Sie gedacht, dass wir durchschnittlich umso weniger sitzen, je älter wir sind (vgl. Bucksch und Schlicht 2014, S. 20)?

## Wer sitzt zu viel?

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche sitzen zu viel. Damit gehören immer mehr Kinder und Jugendliche zur Generation S (Generation sitzender Lebensstil). Der sitzende Lebensstil ist charakterisiert durch langes Sitzen in Verbindung mit wenig

Bewegung. Jeder Sechste zwischen 15 bis 74 Jahren sitzt übermäßig viel. Der Trend zum sitzenden Lebensstil beginnt oft schon im Kindesalter (vgl. Stamm et al. 2015, S. 2; Dreger und Huber 2013, S. 1f.).

Insbesondere mit dem Eintritt in die Grundschule verbringen Kinder schlagartig viel mehr Zeit im Sitzen, die Bewegungszeiten werden immer geringer. Die Zeiten, die Kinder sitzend in der Schule verbringen, machen einen großen Teil der gesamten Sitzzeit aus. Doch auch in der Freizeit beschäftigen sich die Kinder zunehmend sitzend mit Fernsehen, Computerspielen, Social Media oder Spielekonsolen. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern und Lehrer darauf achten, dass Ihr Kind sich nicht den sitzenden Lebensstil aneignet und genügend aktiven Ausgleich hat.

Doch auch aktive Menschen können dem sitzenden Lebensstil zugeordnet werden! Das dauerhafte Sitzen kann durch sportliche Aktivität am Abend nicht unbedingt ausgeglichen werden. Sie sollten den gesundheitsschädlichen Folgen des sitzenden Lebensstils mit regelmäßiger Bewegung und der Reduzierung der Sitzdauer im Alltag entgegenwirken (vgl. Bucksch und Schlicht 2014, S. 20).

## Gesundheitliche Folgen des sitzenden Lebensstils

Wer tagsüber zu viel sitzt und sich lediglich morgens oder abends etwas intensiver bewegt, muss mit ähnlichen Gesundheitsfolgen rechnen wie inaktiv lebende Menschen. Wenn Kinder den überwiegenden Teil ihres Tages im Sitzen verbringen und körperlich inaktiv sind, zum Beispiel beim Fernsehen, Computerspielen oder in der Beschäftigung mit anderen Bildschirmmedien, dann ist das mit einer geringen körperlichen Aktivität und einem geringen Energieverbrauch verbunden (Tremblay u. a. 2011, S. 61). Eine höhere Bildschirmmedienzeit (meist zwei oder drei Stunden) begünstigt Übergewicht und Adipositas, eine geringere Fitness, weniger Selbstbewusstsein, schlechtere schulische Leistungen sowie mehr Verhaltensauffälligkeiten (Tremblay u. a. 2010). Das

Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 oder auch Erkrankungen wie Depression oder Burnout steigt (vgl. Peb 2015, o. S.; Bucksch und Schlicht 2014, S. 17; Lambeck 2014, S. 102). Umgekehrt beugt ein aktiver Lebensstil, mit viel Raum für regelmäßige Bewegung, diesen Erkrankungen vor (vgl. Dreger und Huber 2013, S. 3).



Foto II © contrastwerkstatt, stock.adobe.com

## Tipps gegen den sitzenden Lebensstil

Was können wir gegen den sitzenden Lebensstil tun? Ganz einfach: Aufstehen und sich mehr bewegen im Alltag und der Schule (vgl. Lambeck 2014, S. 102)! Bewegen Sie sich also, wann immer und wo immer es geht! Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb 2015) fasst zwei zentrale Tipps zusammen:

**1. Unterbrechen Sie lange und häufige Sitzzeiten.** Regelmäßige Pausen vom Sitzen haben auch den positiven Nebeneffekt, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit machen und sich dies positiv auf Ihre Gewichtsentwicklung auswirken kann. Wenn möglich, achten Sie darauf, dass Ihr Kind Sitzphasen alle 20 Minuten unterbricht. Seien Sie dabei ein Vorbild und erledigen Sie sitzende Tätigkeiten, wie telefonieren oder Kartoffeln schälen, einfach mal im Stehen.

**2. Werden Sie im Alltag aktiver.** Legen Sie den Weg zur Schule, wenn es möglich ist, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück. Nehmen Sie die Treppen und nicht die Rolltreppe oder den Fahrstuhl. Achten Sie auf die elektronischen Medienzeiten Ihres Kindes und beschränken Sie diese auf ein bis zwei Stunden. Je früher Sie Ihr Kind an einen aktiven Lebensstil heranführen, desto höher ist die Chance, dass Ihr Kind diesen auch im Erwachsenenalter beibehält. Es ist bedeutsam für Ihr Kind und dessen Entwicklung, dass Sie Spaß an der Bewegung vermitteln.

*Tipps für Eltern:* Geben Sie Ihrem Kind nach jeder Hausaufgabe die Möglichkeit, eine kleine aktive Pause einzulegen. Und wie wäre es, bei langen Autofahrten mal mehrere Pausen einzulegen, in denen Sie mit Ihrem Kind auf dem Parkplatz tanzen oder zur Toilette hüpfen? Das macht gute Laune und hält alle wach und fit.

Für mehr Bewegung im Alltag gibt es das tolle Spiel [Familienaufstand](#). Wer will nicht gerne gewinnen? Kinder können hier mit Leichtigkeit durch Bewegung punkten. Doch auch Sie sollten sich die Chance auf den Gewinn nicht nehmen lassen! Die benötigten Materialien, die Spielregeln sowie einen Sitz-Check finden Sie [hier](#). Also worauf warten Sie noch? Auf die Plätze, fertig ...

## Quellen:

Buksch, J., & Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 65(1). Abgerufen von [https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2014/Heft\\_1/25\\_uebersicht\\_bucksch\\_neu.pdf](https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2014/Heft_1/25_uebersicht_bucksch_neu.pdf) [21.05.2018].

Dreger, S., & Huber, G. (2013). „Generation S“ – Sitzender Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen. peb-Transfer, 1/2013. Abgerufen von [http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/peb-Transfer/peb-Transfer\\_Nr\\_1\\_2013.pdf](http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/peb-Transfer/peb-Transfer_Nr_1_2013.pdf) [21.05.2018].

Kottmann, L., Küpper, D., & Pack, R.-P. (o. J.). Schulentwicklung gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Abgerufen von [https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S\\_008-Bewegungs-Schule.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_008-Bewegungs-Schule.pdf) [21.05.2018].

Lambeck, A. (2014). peb gegen den Sitzenden Lebensstil. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 30. S. 102–103. Abgerufen von <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0034-1373868.pdf> [21.05.2018].

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. E.V. (pep) (2015). Sitzender Lebensstil. Abgerufen von [http://www.dvgs.de/images/Gesundheit\\_aktuell/2015/03/top-thema/140904\\_Fact-Sheet\\_SitzenderLebensstil\\_akt.pdf](http://www.dvgs.de/images/Gesundheit_aktuell/2015/03/top-thema/140904_Fact-Sheet_SitzenderLebensstil_akt.pdf) [21.05.2018].

Stamm, H., Wiegand, D., Bürgi, R., & Lamprecht, M. (2015). Sitzender Lebensstil. Abgerufen von [http://www.lssfb.ch/fileadmin/lswb-dateien/publikationen/SitzLS\\_SB\\_def.pdf](http://www.lssfb.ch/fileadmin/lswb-dateien/publikationen/SitzLS_SB_def.pdf) [21.05.2018].

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 35(6), S. 725–740.

Tremblay, M. S., Leblanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. C., & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 36(1), S. 59–64; 65–71. Abgerufen von <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H11-012> [26.07.2018].