

Gefahr im Büro

Lange sitzen – früher sterben

Sitzen Sie gut? Dann tun Sie Ihrem Körper unsagbares Leid an. Mediziner wissen, dass Sitzen enorm schädlich ist: Es macht fett, krank und bringt Sie früher ins Grab. Also: Zeit zum Aufstehen!

Von Christian Lauenstein

Der alte Goethe wieder. "Bequeme Möbel heben mein Denken auf", schimpfte er einst. Der grosse Dichter lümmelte bei der Arbeit nicht in einem Lehnstuhl, sondern nutzte einen Stehsitz. Reichskanzler Otto von Bismarck wiederum liess sich für ein korrektes, aufrechtes Arbeiten einen Reitsattel fertigen, der auf einen dreibeinigen Hocker geschraubt war.

Dabei waren die Herren Goethe und Bismarck noch nicht mal mit den Problemen heutiger Büroarbeit konfrontiert. Im 21. Jahrhundert dagegen ist die Welt ein Schreibtisch geworden, alles lässt sich im Sitzen erledigen: Das Gespräch mit dem Kollegen in New York, das Dokument auf Laufwerk C, die E-Mail an den Kunden in Peking. Und der Ärger beginnt schon gleich nach dem Aufwachen.

7 Uhr, los geht's: Sie stehen auf. Und setzen sich auf dem Klo gleich wieder hin. In der Küche wartet die nächste Sitzgelegenheit, Müsli isst sich nicht gut im Stehen. Danach steigen Sie in die Bahn, nehmen Platz, fahren zur Arbeit. Bevor Sie auch nur daran denken, sich in den Bürostuhl fallen zu lassen, haben Sie die ersten Stunden des Tages abgessen.

Ein Volk der Sitzer und Lenker

Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sitzen die Deutschen zehn bis 15 Stunden am Tag. "Die Deutschen" – das sind 17 Millionen Menschen im Büro, vier Millionen an Maschinen und Produktionsbändern und Hunderttausende am Steuer von Taxis, Lkw, Bussen oder Bahnen. Statt Dichtern und Denkern sind wir ein Volk der Sitzer und Lenker geworden.

Das ist nicht nur aus nationalromantischen Erwägungen eine traurige Sache. Sitzen, davon sind viele Mediziner heute überzeugt, ist so ungefähr das Schlimmste, was wir unserem Körper antun können: Wer viel sitzt, wird fett, wird krank, stirbt früher. Und das Perfide daran ist: Die Folgen beständigen Rumhockens kann man nur ganz schwer kompensieren – nicht mal mit viel Sport.

Dass Sitzen sich so verheerend auf die Gesundheit auswirkt, hat zunächst einmal orthopädische Gründe. Unsere Wirbelsäule mit der doppelten S-Form eignet sich nicht zum Sitzen. Denn dabei drehen wir unser Becken nach hinten, das S der Wirbelsäule wird ein spiegelverkehrtes C. Schon 1980 brachte es der Wirbelsäulenforscher Herbert Junghanns auf den Punkt: "Sitzen ist und bleibt die schlechteste Haltung für den menschlichen Körper."

Sport nach Feierabend nutzt nichts

11 Uhr, Sitzfleisch zeigen: Sie sind im Büro und haben seit dem Aufstehen bereits drei Stunden gegessen. Sie haben Ihre Mails gelesen, Papiere durchgearbeitet und mit den Kollegen ein paar Dinge besprochen (im Konferenzraum gibt's diese bequemen Stühle, in denen man sich so gut zurückfedern lassen kann). Etwas Bewegung haben Sie sich zwischendurch gegönnt, als Sie im Sekretariat Ihre Post geholt haben. Ihnen geht es gut. Noch.

"Nach vier Stunden Sitzen fängt der Körper an, schädliche Signale zu senden", sagt die schwedische Sportwissenschaftlerin Elin Ekblom-Bak. Ein Enzym, das am Fettabbau beteiligt sei, arbeite dann nicht mehr richtig. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes steigt. Die eigentliche Erkenntnis von Ekblom-Bak und ihren Kollegen ist jedoch eine ganz andere: "Lange Phasen des Sitzens bergen Risiken, die nicht durch körperliche Betätigung ausgeglichen werden können." Im Klartext: Der Sport nach Feierabend nutzt nichts. Schäden durch ausgiebiges Rumsitzen sind unwiderruflich, wenn man sich nicht auch im Büro bewegt. Das betrifft auch die Forscherin selbst: "Ich arbeite viel am Schreibtisch und versuche es", sagt Ekblom-Bak. "Aber manchmal ist so viel Stress, da klappt es nicht."

15 Uhr, bloss nicht vom Stuhl fallen: Sie sitzen jetzt bereits sechs Stunden. Zur Mittagszeit haben Sie einen Kollegen zum Essen abgeholt und in der Kantine kurz angestanden, um sich dann endlich wieder hinzusetzen. Das Angebot, nach dem Essen spazieren zu gehen, haben Sie höflich abgelehnt: Sie wollten schnell zurück ins Büro, die seltene Ruhe nutzen, solange die anderen noch in der Pause sind.

Die Kirche ist schuld

Dass wir überhaupt so viel sitzen, haben wir vor allem der Kirche zu verdanken. Jesus selbst hat das letzte Abendmahl mit seinen Jüngern wohl noch auf dem Boden eingenommen. Doch als Leonardo da Vinci diese Szene Ende des 15. Jahrhunderts malte, hatten die Päpste längst auf dem Heiligen Stuhl Platz genommen – da durfte Jesus natürlich nicht mehr auf dem Boden sitzen. Nach der Reformation wurden die Kirchen dann nach und nach auch für die kleinen Gläubigen bestuhlt, Sitzgelegenheiten etablierten sich in der Gesellschaft. Den ersten Massenstuhl hat der deutsche Möbeltischler Michael Thonet entworfen. Sein Modell war in Einzelteile zerlegbar, leicht zu transportieren und verkaufte sich zwischen 1850 und 1870 rund vier Millionen Mal.

Der Stuhl hat eine Erfolgsgeschichte hingelegt, die dem Menschen nicht gut bekommen ist. "Unser Körper ist für die Bewegung gemacht, im Sitzen ist er unterfordert", sagt Lars Adolph von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. "Durch das viele Sitzen besteht die Gefahr, dass sich die Muskeln in Rücken, Rumpf und Bauch zurückbilden, letztlich können sie dadurch die Wirbelsäule weniger stützen." Die schlechte Ausstattung vieler Arbeitsplätze verstärkte diesen Effekt zusätzlich.

Aber auch eine falsche Körperhaltung vor dem Rechner verschärft die Sitzkrise des durchschnittlichen Bürobewohners. "Wenn Sie bei der Arbeit längere Zeit stark nach vorn gebeugt sitzen, tut das dem Körper nicht gut", sagt Adolph. Die vorderen Teile der Bandscheiben werden gequetscht, ebenso die Organe. Die Atmung ist flacher, die Nackenmuskulatur wird schlecht durchblutet.

Was hilft? Immer wieder aufstehen!

19 Uhr: Sie brechen langsam auf, ein Kollege kann Sie im Auto mitnehmen, während der Fahrt spielen Sie an der Sitzheizung herum. Von den Ergebnissen dieser schwedischen Forscherin haben Sie gelesen, aber Sie gehen trotzdem eine Stunde laufen, auch wenn man dadurch das viele Sitzen nicht ausgleichen kann. Hinterher

essen Sie am Wohnzimmertisch noch einen Happen und zappen im Sessel durch das Fernsehprogramm.

Sitzen, sitzen, sitzen. Ist das irgendwann Krankheitsursache Nummer eins für den Büromenschen, für den Homo sedens? Immerhin ist das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung für Leute mit Sitzjob deutlich höher als bei Kollegen, die im Stehen arbeiten. Männliche Vielsitzer leiden doppelt so häufig an Herzproblemen, das Risiko eines tödlichen Infarkts ist bei Frauen fast dreimal so hoch. Man könnte sagen: Wer sitzt, krepirt. Also, was tun?

Die australische Forscherin Genevieve Healy glaubt, dass es nur ein wirksames Gegenmittel gibt: immer wieder aufstehen. Gemeinsam mit einem Team von Herz- und Diabetesexperten hat Healy 4800 Erwachsene mit einem Aktivitätsmesser an der Hüfte ausgestattet. So konnte sie nachvollziehen, wie oft jemand aufstand - oder eben sitzen blieb. Die Werte verglich ihr Team anschliessend mit dem Blutzuckerspiegel, den Blutfettwerten und auch dem Hüftumfang der Probanden. Das Ergebnis: Wie erwartet schnitten Dauersitzer nicht gut ab.

Kleine Veränderungen, grosse Wirkung

Jedoch: "Kleine Veränderungen nützen schon", sagt Healy. Sie konnte nachweisen, dass sich bereits geringfügige Bewegungen positiv auswirkten: der Gang zum Drucker, die Wahl der Treppe, zentral aufgestellte Papierkörbe im Grossraumbüro. Vor allem ein Stehpult kann Wunder wirken. Die Hamburger Werbeagentur Jung von Matt hält zum Beispiel Konferenzen grundsätzlich im Stehen ab – aus Effizienzgründen. Doch Healy bestätigt, dass solche Stehkonferenzen auch dem Rücken guttun. Je mehr Abwechslung, desto besser. Und Arbeitswissenschaftler Adolph fügt hinzu: "Im Büro gilt: Bewegung, Bewegung, Bewegung."

23 Uhr, Sitzungsende: Sie schlurften ins Bett. Ihre Bilanz: Sie haben heute zwölf Stunden gesessen und sich vier Stunden bewegt. Jetzt werden Sie schlafen. Acht Stunden. Im Liegen.