

# Sitzender Lebensstil - Der Mensch ist nicht zum Sitzen geboren

**Prof. Gerhard Huber erklärt, wo die Gefahren des übermäßigen Sitzens liegen und wieviel Bewegung pro Tag notwendig ist, um gesund zu bleiben. Der moderne Lebensstil hat das Sitzen zur Hauptbetätigung gemacht, Kinder sitzen bis zu 70 Prozent ihrer Wachzeit.**



Prof. Gerhard Huber hat gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern hilfreiche Informationsangebote auf der Internetseite der "Plattform Ernährung und Bewegung" ([www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)) eingerichtet. Auf ihr wird unter anderem auch ein "Sitz-Check" für Erwachsene, Kinder und Jugendliche angeboten.

Gerhard Huber ist Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und Lehrbeauftragter der Universität Salzburg. Er ist unter anderem Vorstandsmitglied des "Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie" (DVGS). Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die Evaluationsforschung zu Bewegungsprogrammen in Prävention und Rehabilitation, Qualitätsmanagement, die betriebliche Gesundheitsförderung und das Thema "Aging Workforce" (Alternde Berufs- bzw. Erwerbstätige).

## **Warum ist der "sitzende Lebensstil" für Kinder und Jugendliche ganz besonders gesundheitsgefährdend?**

**Prof. Gerhard Huber:** Das Kindes- und Jugendalter ist in aller Regel der aktivste Lebensabschnitt eines Menschen. Körperliche Aktivität und Sport ist gerade dann eine wichtige Voraussetzung für Wachstum und Entwicklung, da nahezu alle biologischen Systeme davon abhängig sind, in der angemessenen Weise beansprucht zu werden. Wir sehen in allen großen Untersuchungen einen deutlichen Zusammenhang von Sitzzeiten und gesundheitlichen Risiken.

## **Sie nennen heutige Kinder und Jugendliche die "Generation S". Warum ist der sitzende Lebensstil bei dieser Generation noch ausgeprägter als bei früheren?**

**Prof. Gerhard Huber:** Der sitzende Lebensstil ist der Preis des Fortschritts und entsteht als Kollateralschaden unseres Lebensstils. An erste Stelle zu nennen sind die dramatisch gestiegenen Bildschirmzeiten vor dem TV Gerät und dem Computer. In Verbindung mit langen Sitzzeiten in der Schule, Schulwegen mit dem Bus und dem "Taxi Mama" ergibt sich eine verhängnisvolle Verschiebung zur dringend notwendigen körperlichen Aktivität.

## **Welche Altersgruppe ist besonders gefährdet? Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?**

**Prof. Gerhard Huber:** Es gibt keine nennenswerten Unterschiede zwischen Mädchen und Jungs. Nach unseren Daten steigen mit der Einschulung die Sitzzeiten deutlich an und steigern sich im Verlauf des Schülerlebens kontinuierlich. Interventionen sollten deshalb in der Grundschule starten.

## **Ab wann wird Sitzen zum gesundheitlichen Problem? Welche gesundheitlichen Folgen hat übermäßig langes Sitzen?**

**Prof. Gerhard Huber:** Wir sehen, dass Grundschüler an Schultagen bereits über neun Stunden sitzen. Wir haben aber noch keine belastbaren Daten zu einem gesundheitlichen Grenzwert. Für Erwachsene wird die Grenze bei acht Stunden pro Tag gesehen! Die gesundheitlichen Folgen wirken sich in aller Regel erst langfristig aus. Wichtige Faktoren sind dabei die Energiebilanz (Übergewicht), Gefäße, Knochenstoffwechsel und die Entzündungshemmung.

## **Wie viel Bewegung brauchen Kinder und Jugendliche pro Tag?**

**Prof. Gerhard Huber:** Kinder sollten mindestens 60 Minuten pro Tag aktiv sein. Dies muss nicht unbedingt Sport sein. Grundsätzlich gilt: Bewegung so viel und so vielfältig wie möglich.

## **Wie können Eltern ihre Kinder zu mehr Bewegung motivieren? Gibt es da besonders erfolgreiche Methoden?**

**Prof. Gerhard Huber:** Eltern haben eine herausragende Funktion als Vorbilder und Modelle.

Kinder müssen sehen und erfahren, dass Bewegung ein fester Bestandteil des Alltagslebens ist. Zu Fuß und mit dem Rad, Treppe statt Aufzug sind dazu wichtige Bausteine, ebenso laufen, hüpfen, balancieren, springen. Dazu gehört auch das Werfen. Aber wo kann ein Kind heute noch werfen, ohne dass die Polizei gerufen wird? Bewegung soll auch nicht isoliert werden ("eine Turnstunde pro Woche"), sondern integraler Bestandteil des Tagesablaufes sein.

### **Welche einfachen Übungen können Sie empfehlen, um das Sitzen sportlich zu unterbrechen? Wie oft sollte das Sitzen unterbrochen werden?**

**Prof. Gerhard Huber:** Es gibt keine "Antisitzübung" sondern nur drei einfache Regeln. Erstens: Wenn möglich das Sitzen vermeiden. Zweitens: Das Sitzen so oft wie möglich unterbrechen. Drittens: Soviel Bewegung wie möglich.

### **Auf der Webseite "Plattform Ernährung und Bewegung" können Kinder und Familien einen "Sitz-Check" machen. Was kann man durch den "Sitz-Check" erfahren?**

Der Sitzcheck soll dem Thema "Sitzen" Aufmerksamkeit verschaffen. Gleichzeitig geht es um die Vermittlung erster Ideen, wie allgegenwärtig das Sitzen unser Leben dominiert und wie wir Sitzzeiten reduzieren können. Wenn wir die neuen Forschungsergebnisse interpretieren, so ist zukünftig vor allem die Erfassung der individuellen Sitzdauer wichtig, da ab acht Stunden die Risiken ansteigen

---

#### WEITERE INFORMATIONEN

### **Lesen Sie mehr über den Aufruf! der peb: Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern!**

zum Herunterladen:

Mehr zum Thema Sitzen und Gesundheit auf der peb-Webseite:

- **Infoblatt peb-Transfer (PDF, 270 KB, nicht barrierefrei)**

---

#### IN FORM EXPERTEN

Unsere Experten geben Einblicke in spannende Sportangebote und neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Interviewten und ihre Organisationen sind Teil der IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“.

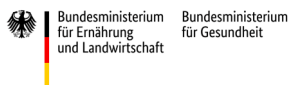
---

#### WEITERE IN FORM ARBEITSGRUPPEN

- Die Arbeitsgruppe „Qualitätssicherung“ hat einen Online-Leitfaden zur Qualitätssicherung erstellt, der Projektnehmer in der Prävention und

Gesundheitsförderung unterstützt. Des Weiteren erarbeitete sie einen Online-Leitfaden zur Evaluation von Projekten. Die

- Die Arbeitsgruppe „Kommunikation“ bringt ihr Fachwissen ein, um Projektnehmern die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Kommunikation zu Unterstützern und Partner zu erleichtern. Dazu wurde der „Leitfaden Kommunikation“ entwickelt.



Link zur Webseite:

**<https://in-form.de/in-form/experten/sitzender-lebensstil-der-mensch-ist-nicht-zum-sitzen-geboren/>**