Das Geheimnis des gesunden Sitzens

80.000 Stunden verbringen wir während unseres Berufslebens im Sitzen – leider meistens falsch. Das hat fatale Auswirkungen auf unseren Rücken und unsere Gesundheit. Ein Mediziner erklärt, wie's besser geht.

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

So geht gesundes Sitzen

1. Rumpf kräftigen

Führen Sie Gespräche am Handy oder mit Kollegen im Stehen. Oder noch besser: in der tiefen Hocke an der Wand. Dafür stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und gehen so weit in die Hocke, dass die Füße am Boden bleiben (Kniegelenke sind nach vorne ausgerichtet!) und das Becken über dem Boden schwebt. Der Rücken liegt fest an der Wand. So werden die Rumpf- und die Bauchmuskulatur gekräftigt.

2. Besser atmen

Ideal ist es, immer wieder alle möglichen Arbeiten an ein Stehpult zu verlagern. Das entlastet den Rücken. Die Kniegelenke sind dabei max. bis 20 Grad gebeugt. In dieser Position können wir leichter atmen und nehmen etwa 30 Prozent mehr Sauerstoff auf – wir sind wacher und konzentrierter.

3. Stress abbauen

Legen Sie immer wieder „Fünf-Minuten-Bewegungspausen" ein und gehen Sie herum. Noch besser: Stiegen steigen! Vier Stufen, ständig auf und ab, genügen.

4. Füße hochziehen

Während langer Bildschirmarbeit: Ziehen Sie immer mal wieder einen oder beide Füße hoch und stellen ihn bzw. sie mit auf den Sessel. So kommen Sie auf dem Sessel sitzend in die halbe oder ganze Hocke. Die Hände können währenddessen weiter an der Tastatur arbeiten.

Schuld sind Schuhe mit Absätzen: „Damit hat alles angefangen! Die Fersen haben ihre Bodenhaftung verloren und der Vorfuß musste den ganzen Körperdruck abfangen", beklagt der deutsche Präventiv- und Sportmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack. Dadurch werde jede Entspannung des Rückens blockiert. Und was den Unfallchirurgen dabei am meisten stört: Der Absatzschuh hat über die verkürzten Waden- und Achillessehnen aus der natürlichen Hocke die „europäische Krampfhocke" geformt *(siehe Grafik nächste Seite)*. In dieser ungesunden Sitzhaltung

5. Verdauung aktivieren

Langes Sitzen in ständiger Anspannung schränkt die Darmperistaltik ein. Gehen wir jedoch auf dem Stuhl sitzend immer mal wieder in die Hocke, komprimieren die Oberschenkel den Bauchraum und unterstützen die Verdauung.

6. Mehr Energie

Durch den Wechsel von Sitzen, Hocken und Stehen erreichen wir einen viel höheren Energiefluss. Die Muskeln werden effizienter genutzt und wir ermüden nicht so schnell wie in der Sitzstarre. Neue US-Studien belegen: Eine Stunde Sitzen kann durch fünf Minuten Bewegung neutralisiert werden.

Fotos: Getty Images

wird der Rücken nicht entlastet (er ist bretthart und linear ausgerichtet) und die Kniegelenke werden langfristig zerstört – insbesondere der Innenmeniskus. Wird die Kniescheibe durch die falsche Außendrehung falsch belastet, kann sich langfristig leicht eine Arthrose entwickeln.

Wie hocken wir richtig?

Dabei wäre die ursprüngliche, „natur-richtige" Hocke, wie Experte Schnack sie nennt, die ideale Sitzhaltung *(siehe Skizze unten):* Völker in Südamerika, Afrika und im fernen Osten praktizieren sie heute noch. Die Vorteile: **1.** Der Rücken ist gleichmäßig gerundet und damit der gesamte Raum des Spinalkanals (hier laufen Rückenmark und Nervenfasern) erweitert. **2.** Nacken- und Rückenmuskeln kommen aus ihrer Stress-Starre heraus. **3.** Die Muskulatur von Gesäß und Beckenboden wird optimal gedehnt. **4.** Kniescheibensehne, Waden und Achillessehnen werden entlastet. **5.** Es kommt zur Beschleunigung der Magen-Darm-Passage, wodurch die Verdauung verbessert wird.

Klingt kompliziert? Ist es gar nicht. Aus der natürlichen Hocke heraus sind wir geboren – wie in einem Kokon geschützt kann sich das Kind im Mutterleib in der Hockhaltung optimal entwickeln. Prof. Schnack: „Auch in den ersten Lebensjahren machen die Kinder noch alles richtig, wenn sie sich zum Spielen hinhocken."

PROF. DR. GERD SCHNACK,
Präventiv- und Sportmediziner

„Langes Sitzen verkürzt die Lebenszeit. Das Herz-Kreislauf-Risiko verdoppelt sich, ebenso das Risiko für Typ-2-Diabetes."

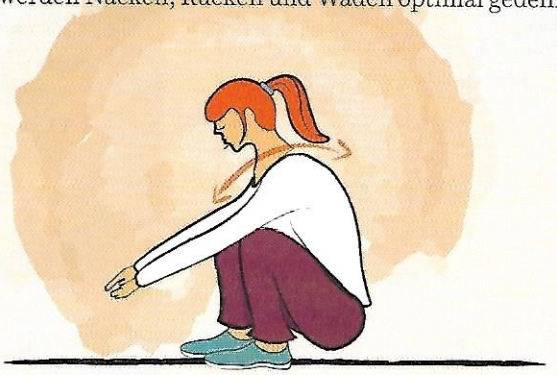
Meist schon im Volksschulalter verfallen sie jedoch in die falsche europäische Hocke – und beginnen, stundenlang falsch zu sitzen. Richtig schlimm ist der Büroalltag vieler Erwachsener: Sie sitzen in der immer gleichen Gelenkstellung auf immer gleichen Stühlen. Das größte Problem dabei: Die stützende Muskulatur des Nackens und der unteren Wirbelsäule steht unter permanenter Anspannung. Gleichzeitig verkümmert dabei unser Hüftlendenmuskel (Musculus Iliopsoas), und unser Brustbein wird immer gebeugter – chronische Rückenschmerzen sind die Folge.

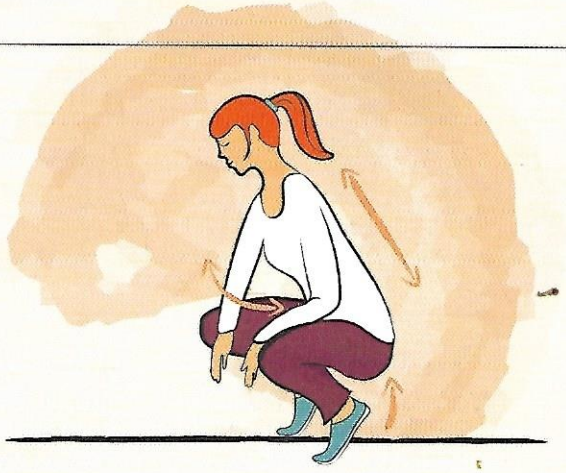
Sitzen ist das neue Rauchen

Prof. Schnack geht sogar so weit zu behaupten: Langes Sitzen verkürzt unser Leben. Aktuelle Studienergebnisse geben ihm recht: Ihnen zufolge verdoppelt langes Sitzen

So hocken Sie richtig!

In der richtigen Hocke werden Nacken, Rücken und Waden optimal gedehnt.





1. Die natur-richtige Hocke

So geht's: Die Füße stehen parallel am Boden (mit festem Fersenkontakt). Die Kniegelenke sind parallel nach vorne ausgerichtet und die Schultergelenke liegen auf den Knien. Der Rücken ist bogenartig gerundet und dadurch optimal entspannt.

2. Falsch: Die europäische Hocke

Der Rücken ist bretthart aufgerichtet, die Fersen sind angehoben (dadurch verkrampfen die Wadenmuskeln) und die Kniegelenke nach außen gedreht. Das belastet die Menisken – es kann sogar zu Rissen kommen.

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Diabetes. Durch langes Sitzen nehmen Bandscheibenschäden und Gelenkarthrosen zu. Und: Sitzen fördert Übergewicht, weil die ungenutzten Muskeln degenerieren bzw. in Körperfett umgewandelt werden. Sitzen wir den ganzen Tag mit um 90 Grad gebeugten Hüftgelenken, bedeutet das den „Tod" des Hüftlendenmuskels (M. Iliopsoas) – jenes Muskels, der den Körper stabilisiert und für eine aufrechte Haltung sorgt.
Wir können diesem wichtigen Muskel jedoch Gutes tun: Wenn man schon nicht gänzlich auf Sessel verzichten kann, ist es hilfreich, kleine Gegenbewegungen in den Sitz-Alltag einzubauen – etwa mit dynamischem Dehnen *(siehe Abbildung unten)*. Durch diese Stretching-Übung, die im Sitzen durchgeführt wird, beugt man Rückenschmerzen vor, da der Druck auf die Bandscheiben durch die verlagerte Lendenwirbelsäule gleichmäßig verteilt wird. Praktizieren wir die Übung öfter, verbessern sich unsere Haltung und unser Gang: Wir stampfen nicht mehr in einseitiger Frontausrichtung, sondern schreiten hoch aufgerichtet mit betontem Gegenschwung aus den Hüftgelenken heraus.
Das ist gesünder – und sieht attraktiver aus.

ZUM WEITERLESEN:
Prof. Dr. Gerd Schnack: Das Wunder der Entspannungshocke. Befreiter Rücken und ein gutes Bauchgefühl. Herder, um € 20,60.

Dynamisches Dehnen

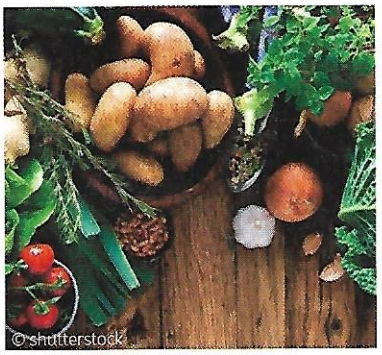
Mit diesem Gegenschwung-Stretching befreien Sie den Hüftbeugemuskel aus der „Sitzstarre":

So geht's: Sie sitzen am vorderen Sesselrand und halten sich seitlich mit den Händen aufrecht. Verlagern Sie das linke Bein unter dem Sessel extrem nach hinten. Der linke Fuß liegt mit seinem Rücken auf dem Boden, das linke Hüftgelenk ist maximal gestreckt. Oberkörper nach hinten verlagern (aber nicht ins Hohlkreuz fallen!). Linker Oberschenkel und vordere Bauchwand sollten nun eine Gerade bilden. Jetzt leicht mit dem Oberkörper vor- und zurückfedern. Nach etwa einer Minute Bein wechseln!

Fotos: Beigestellt, privat Illustration: Noa Croitoru-Weissmann

Gewichts-reduktion:

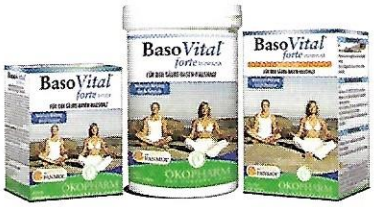
Warum Fasten den Stoffwechsel ankurbelt



Jüngeres Aussehen, Gesundheit, Kraft, Vitalität, Energie, Entschlackung, gute Laune, schönes Haar, reine Haut, bessere Verdauung und Gewichtsabnahme – davon berichten jene Menschen, die fasten. Egal, welche Kur auch gemacht wurde.

Warum das funktioniert? Weil wir in der Fastenzeit vermehrt Säure-haltige Lebensmittel verbannen und vorwiegend Gemüse, in Form von Brühen oder Säften, konsumieren. Durch das Entschlacken mit basischen Lebensmitteln wird die Leber, das wichtigste Entgiftungsorgan, angeregt und Fremdstoffe werden über Darm, Nieren und Haut abtransportiert.

Parallel wird die Zellerneuerung angekurbelt, was oft an einem frischen, natürlichen Teint sichtbar wird. Angenehmer Nebeneffekt: die Kilos purzeln. Ganzheitsmediziner raten auch während des Fastens zu mehr Bewegung an der frischen Luft. Das heizt zusätzlich den Stoffwechsel an.



Apotheken bieten nun eine Pflanzen-Formel, die den Reinigungs- und Entschlackungsprozess unterstützt. Die Bio-Formel **BasoVital forte** ist eine Dreifach-Formel: Sie neutralisiert und scheidet Säuren nicht nur aus, sondern setzt die Säurebildung auch herab und baut Basen-Reserven auf.

www.oekopharm.at