



ALLES EINE  
FRAGE DER  
HALTUNG

Sportarten wie  
Ballett und Reiten  
fördern eine  
stabile Rücken-  
muskulatur

# Rücken- probleme? Bitte nicht aussitzen!

„Sitzen ist das neue Rauchen“, hört man immer wieder, wenn es um die verheerenden Folgen von Bewegungsmangel geht. Ob der Vergleich wirklich passt und wie Sie Schmerzen und Krankheiten vorbeugen können, erklärt uns einer vom Fach...

## STELLEN SIE SICH VOR, SIE GEHEN ZUR

**ARBEIT**, wollen sich gerade auf ihren Bürostuhl setzen, und auf einmal lesen Sie auf ihm ein großes Warnschild, auf dem steht: „Achtung, Sitzen kann tödlich sein!“ Bedruckt ist der Stuhl außerdem mit lauter abschreckenden Fotos von Menschen mit Herzinfarkt, kaputten Bandscheiben und Krebserkrankungen.

Klingt albern? Könnte aber schon bald Realität werden, meint Dr. med. Markus Klingenberg. Er ist Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie an der Beta Klinik in Bonn ([markusklingenberg.de](http://markusklingenberg.de)) und hat täglich mehrere Patienten, die über Schmerzen im Rücken klagen. „Das Gemeine am Sitzen ist, ähnlich wie beim Rauchen, dass die negativen Effekte erst sehr viel später auftreten“, so der Experte. „Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Tumore, orthopädische Beschwerden und vor allem auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nur einige der möglichen Folgen. Tatsächlich sind sogar die meisten Todesfälle in Deutschland durch das Herz-Kreislauf-System verursacht. Zum einen durch den Herzinfarkt und zum anderen durch Schlaganfälle. Bei beiden ist es



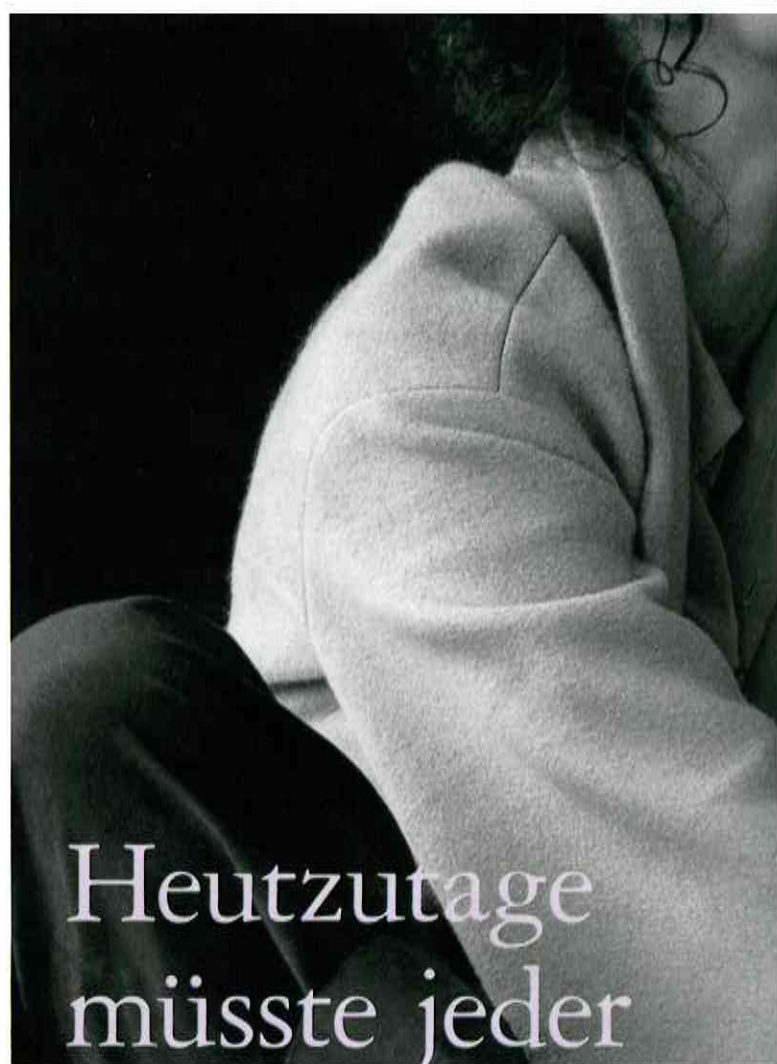
ein Problem der Gefäßversorgung, weswegen man auch sagt, man ist so jung wie seine Gefäße, und die leiden nun mal am meisten unter dem Sitzen.“ Die unbequemen Fakten sind nämlich: Deutsche sitzen im Schnitt fast neun Stunden am Tag. Empfohlen werden höchstens vier.

Trotzdem kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Denn auch ähnlich zum Rauchen ist es nie zu spät, den Gesundheitskillern den Kampf anzusagen! „Der Schlüssel zu einem gesunden Rücken ist abwechslungsreiche Bewegung. Sie müssen nicht von heute auf morgen ein Marathonläufer werden, aber nehmen Sie doch mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls, setzen Sie sich auch mal im Schneidersitz auf ihren Stuhl oder gehen Sie spazieren“, fordert Dr. Klingenberg auf. „Wussten Sie eigentlich, dass es gar keine medizinische Evidenz für die magischen 10 000 Schritte gibt, die man am Tag gehen soll? Die Zahl kam zustande, weil bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 der erste Schrittzähler vorgestellt wurde, der eben nur bis 10 000 Schritte zählen konnte. Verstehen Sie mich nicht falsch, es ist toll, wenn Sie das schaffen, aber 4 000 Schritte sind auch ein guter Anfang. Wichtig ist, dass Sie eine Sport- und Bewegungsmöglichkeit finden, die Ihnen auch Spaß macht.“

Apropos Spaß, ein guter Tipp, um Bewegungsmotivation zu bekommen, ist, sich mit Freunden zu verabreden und sich kleine Challenges zu setzen. Auch ein Fitnessarmband ist eine gute Möglichkeit, um Erfolge messbar zu machen und sich selbst herauszufordern. „Die Apple Watch hat zum Beispiel drei Ringe. Ein Ring bezieht sich auf die Bewegung, der zweite bezieht sich auf das Training. Aber der dritte Ring ist vielleicht der entscheidende. Das ist der Stehring, er ist dann erfüllt, wenn Sie einmal pro Stunde mindestens eine Minute am Stück stehen. Das klingt erst mal wenig, aber man glaubt gar nicht, wie viele Leute es gibt, die manchmal tagsüber drei Stunden gar nicht aufstehen“, erklärt Dr. Klingenberg.

Ein weiteres Tool, das dabei helfen kann, die Rückengesundheit zu fördern, ist ein sogenannter Haltungstrainer. Der wird am Kleidungsstück angebracht und sendet ein Vibrationssignal bei zu langer eintöniger Sitzhaltung (etwa „Posture Control PC 100“ von 8sense by beurer, über [beurer-shop.de](http://beurer-shop.de)). Auch bei der Wahl seiner Sitzmöglichkeit sollte man höchst aufmerksam sein: „Wir werden im Grunde ja schon in der Schule domestiziert, falsch zu sitzen. Ich habe mich immer gefragt, welcher Sadist diese harten Rundstühle entwickelt hat. Besser sind ergonomische Knie- und Bürostühle oder Sitzbälle, die unsere Wirbelsäule dynamisch halten.“

Ob ein neuer Stuhl, mehr Sport oder andere Sitzgewohnheiten – um im Alter beschwerdefrei zu bleiben, sollten Sie jetzt damit anfangen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ja, richtig, genau jetzt. Legen Sie doch unsere Zeitschrift kurz beiseite und gehen Sie eine Runde spazieren. Viel Spaß dabei! ■



Heutzutage  
müsste jeder

Stuhl einen  
Beipackzettel  
haben, auf dem  
steht: „Vorsicht,  
dieses Gerät  
gefährdet Ihre  
Gesundheit!“