



# Aufstehen!

Sitzen ist das neue Rauchen – nämlich ganz schlecht für die Gesundheit. Ein Plädoyer für mehr Bewegung im Allgemeinen und mehr Stehen im Besonderen.


Text **Monica Congiu**

**UNLÄNGST IM TRAM:** Eine Frau, fit daherkommend, steigt ein und läuft durch den vollen Gang. Ein Mann, ebenfalls fit daherkommend, sieht die Frau nicht und setzt sich auf den Platz, den sie angepeilt hat. Sie macht ein verdriessliches Gesicht und flüstert, bevor sie sich weiterschiebt, etwas Böses. Denn sie ist bestraft worden. Sie darf sich nicht setzen. Die Frau ist keine Ausnahme. Die wenigsten stehen heute freiwillig. Die Hoffnung auf einen guten Sitzplatz ist der grosse Anreiz, pünktlich zu einem Meeting oder einem Vortrag zu erscheinen. Stehen ist für die meisten eine Zumutung geworden, für einige sogar eine Spur unfein. Man nimmt heute überall Platz: am Frühstückstisch, im Verkehrsmittel, in der Schule, im Büro, im Wartezimmer – sogar im Konzert, wo einem die Musik ja durchaus auch in die Beine fährt. Gestanden wird selten und wenn, dann zu besonderen Anlässen. Bei offiziellen Begrüssungen und Apéros, wenn man heiratet oder vor dem Richter. Stehen ist Arbeit. Sitzen hingegen ist bequem. Aber die Bequemlichkeit hat ihren Preis: Wer sitzt, bewegt sich nicht. Und wer sich nicht bewegt, rostet ein. Er wird dick und krank. Bewegungsmangel ist eines der grössten Gesundheitsthemen unserer

Zeit. Man könnte auch sagen: Sitzen ist das neue Rauchen. Das kann Katrien De Bock, ausserordentliche Professorin für Bewegung und Gesundheit an der ETH Zürich, nur bestätigen: «Die Menschen essen heute mehr als früher, aber sie verbrennen die zusätzlichen Kalorien nicht durch mehr Bewegung. Im Gegenteil, in den letzten Jahrzehnten hat sogar noch eine Verschiebung hin zum Sitzen stattgefunden.» Wir sitzen sozusagen Kette. Das ist Gift für den Körper. Denn die Muskeln sind das grösste Stoffwechselorgan und leben davon, genutzt zu werden. Wenn man sie nicht nutzt, schrumpfen sie. Ausserdem: Passive Muskeln verbrennen auch weniger Fett und Cholesterin, das sich dann in den Arterien ablagert und zu einem Infarkt führen kann. Es braucht den Muskelreiz, der die Verbrennung überhaupt erst anregt. Doch der springende Punkt ist nicht das Sitzen an sich, obwohl das auf Dauer zu Rücken- und Venenproblemen führt, sondern das Eingefrorensein: Wer sitzt, bewegt sich nicht. «Und es ist die Bewegung, die uns gesund und fit hält. Und nicht nur das: Sie macht uns auch glücklich und steigert die Lernfähigkeit. Davon abgesehen, dass man weniger Gefahr läuft, an Krebs,

Diabetes, Depression und Herz-Kreislauf-Geschichten zu erkranken.» Diese Gefahr besteht bei der energiegelahenden 38-jährigen Wissenschaftlerin, die ausschliesslich im Stehen telefoniert, nie einen Aufzug von innen sieht und dreimal pro Woche joggt, nicht. «Heute weiss man, dass übergewichtige Menschen, die sich bewegen, eben nicht früher sterben als schlanke Menschen. Und dass aktive Muskeln einen positiven Einfluss auf das Gehirn haben und altersbedingte neurologische Altersleiden reduzieren.» Die Preisfrage jedoch ist, wie man passive Menschen dazu verführt, aktiver zu werden. «Man muss sie dazu animieren, ohne dass sie es merken», ist Bewegungswissenschaftlerin De Bock überzeugt. «In Fussgängerstädten mit vielen öffentlichen Plätzen trifft man auf weniger Menschen mit Übergewicht.» Sind am Ende die Architekten und Designer an unserer permanenten körperlichen Unterforderung mitschuldig, weil sie am liebsten Sofalandschaften und Sitzmöbel entwerfen? Ganz falsch ist dieser Schluss nicht. Der niederländische Philosoph und Kognitionswissenschaftler Erik Rietveld geht seit vier Jahren der Frage nach, wie so unsere Gesellschaft so süchtig nach



Sitzen ist, «obwohl neuste Forschungen zeigen, dass Menschen, die elf oder mehr Stunden am Tag sitzen, ein um vierzig Prozent höheres Risiko haben, in den nächsten drei Jahren zu sterben, als solche, die nur vier Stunden oder weniger sitzen». Seine augenöffnende Erkenntnis: Es sind nicht unsere Absichten, die unsere Aktionen steuern, sondern unsere Umgebung. «Der Mensch nutzt, was er zur Verfügung gestellt bekommt.» Im Klartext: Wenn keine Stühle herumstehen, fällt auch ihr magischer Sog weg, der macht, dass man sich automatisch hineinsinken lässt. In einer Installation zeigt Erik Rietveld eine Bürowelt ohne Sitzgelegenheiten. Eine Welt, die Stehen auf unkonventionelle Weise unterstützt und wechselnde Positionen fördert. «Der Stuhl wurde schon tausendmal neu erfunden, aber unterstütztes Stehen, das den Rücken entlastet, muss noch erforscht werden. Es ist fast so bequem wie Sitzen, aber die Beine als wichtigste Muskelgruppe sind aktiv, und das Herz arbeitet mehr.» Einleuchtend. Denn Leute verdonnern bringt nichts. Bewegung muss Spass machen, wie auf den tönenden Piano-Stairs. Sitzen müsste uncool werden, weil neue Gebrauchsgegenstände in der gewohnten Umgebung zum Experimentieren lockten: Kreativität in Aktion. Dank dieser Kreativität könnte der Übergang von einer passiven zu einer aktiveren Gesellschaft glücken. Cool, oder? 

---



---

# SCHLUSS MIT DAUERSTITZEN!

Wir habens ja begriffen. Weniger bequem sollen wirs uns machen. Nur, wie bitteschön kriegt man denn mehr Dynamik in seinen Tagesablauf?

*Wenn das kein Grund ist, öfter vom Schreibtisch aufzustehen: Wer morgens sechzig Minuten joggt und anschliessend zehn Stunden im Büro sitzt, verliert achtzig Prozent der positiven Wirkung seines Work-outs!*

## Mehr Effizienz

Wieso halten wir die nächste Besprechung nicht einmal an einem Stehtisch ab? Wetten, dass wir dabei schneller auf einen grünen Zweig kommen? Alles, was man stehend erledigt, geht schneller. Überdies verbrennt man dabei pro Stunde fünfzig Kalorien mehr als sitzend.

## Fürs Stehen geboren

Sein Ted-Talk "Why Sitting Down Destroys You" generierte über zwei Millionen Klicks. Sein Buch "The Flexible Body" erscheint im Februar. Darin zeigt Roger Frampton spannende Übungen, die einem Lust machen, den Körper neu zu entdecken

---



## Wie viel Bewegung braucht's?

10 000 Schritte oder fünfzehn Minuten massvolle Aktivität am Tag reichen, sagt Katrien De Bock, Bewegungswissenschaftlerin an der ETH Zürich.

“Ein Couch-Potato wird nie ein Athlet. Man muss nicht schweisstreibend trainieren. Gehen, Treppenlaufen und Gärtnern sind in Ordnung.”

## Raus aus der Routine!

*Erfindungsgeist macht das Leben farbig und gesünder. Was spräche etwa gegen eine Sprossenwand oder ein formschönes Klettergerüst für zu Hause, an dem man sich nach einem langen Arbeitstag entlanghangeln könnte?*

## Ideenfluss

Dreimal dürfen Sie raten, wo Brainstormings am fruchtbarsten sind:

Am Konferenztisch, der womöglich in einem fensterlosen Raum steht, oder während eines kurzen Spaziergangs? Kreativität entsteht aus Bewegung, geistiger und körperlicher. Die Einfälle, die man dabei hat, spricht man ins Smartphone.

## Stehprobe

*Wieso beim Fernsehen nicht eine Zeit lang bequem stehen? Etwa so:*

*die Fersen ein wenig höher stellen als die Zehen, so dass sich der Winkel gut anfühlt. Oder umgekehrt und sich dabei anlehnen.*

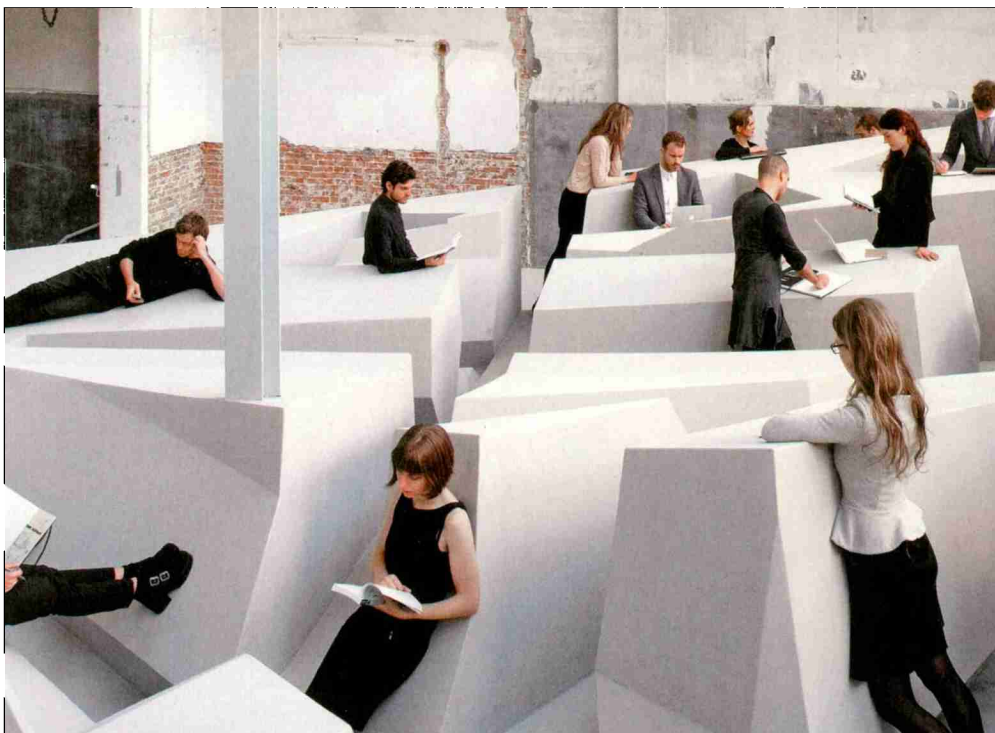


Style  
8021 Zürich  
058 269 26 80  
style-magazin.ch/

---

# Wippen erwünscht!

In der Schule wird statisches Sitzen an- und spielerisches Herumhampeln abtrainiert. Dabei stärkt es den Rumpf. Zeit für einen Schaukelklassiker wie den RAR von Eames oder den 866 F von Thonet.



«The End of Sitting»:  
Die Amsterdamer  
Kunstinstallation gibt  
Alternativen zum  
Sitzen.

---