

Achtung Vielsitzer: So gefährlich ist langes Sitzen wirklich!

Erfahren Sie, warum langes Sitzen gesundheitliche Risiken birgt und wie Sie aktiv Pausen einlegen können, um Ihre Gesundheit zu fördern.



Ort, Deutschland - Das sitzende Leben gehört für viele Menschen zum Alltag, insbesondere im Berufsleben. Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass langes Sitzen gesundheitliche Risiken birgt, die mit denen des Rauchens vergleichbar sind, und vor allem Rücken und Gelenke schädigt. Die Empfehlungen zur Vermeidung dieser Risiken sind deutlich: Pausen und Bewegung sind unerlässlich für alle, die viel Zeit im Sitzen verbringen. Die Notwendigkeit, aktiv zu werden, wird nicht nur von Gesundheitsexperten als wichtig erachtet, sondern auch durch offizielle Berichte untermauert.

Wie [op-online.de](https://www.op-online.de) berichtet, klagen viele Menschen über Symptome, die mit langem Sitzen verbunden sind, darunter

Rückenbeschwerden, Stoffwechselstörungen und schließlich auch Herzkrankheiten. Diese gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind alarmierend und zeigen, wie schädlich ein sitzender Lebensstil sein kann.

Gesundheitliche Auswirkungen von langem Sitzen

Zusätzlich zu den kurzfristigen Beschwerden kann langes Sitzen langfristig schwerwiegendere Gesundheitsprobleme verursachen. Laut dem Bericht der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) sind unter den Folgen von langem Sitzen unter anderem Schmerzen im unteren Rücken, Nacken- und Schulterbeschwerden sowie ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten, insbesondere Brust- und Darmkrebs.

Die Erkenntnisse aus verschiedenen Studien verdeutlichen einen klaren Zusammenhang zwischen der Bewegungsarmut und den gesundheitlichen Problemen. Wenn die Beinmuskeln nicht aktiv sind, leidet die Blutzirkulation. Daher wird empfohlen, ergonomische Arbeitsplätze zu gestalten und regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Herumgehen zu fördern.

Praktische Ratschläge zur Verbesserung der Situation

Die Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz ist eine gemeinsame Verantwortung von Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Es wird geraten, regelmäßige Pausen einzulegen, um sich zu dehnen und zu bewegen. Dies kann einfache Übungen beinhalten oder das Verlassen des Schreibtisches zur kurzen Entspannung im Stehen oder Gehen. Ein dynamischer Arbeitsplatzstil, der abwechselndes Sitzen, Stehen und Bewegen berücksichtigt, ist entscheidend.

Die EU-OSHA eröffnet zudem die Möglichkeit für Arbeitgeber, ihrer Verantwortung nachzukommen, indem sie bestehende Arbeitsplätze überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Dazu gehört auch die Schaffung geeigneter Bedingungen, die es den Mitarbeitern ermöglichen, sich regelmäßig zu bewegen und im Idealfall auch ergonomische Möbel umzusetzen. Weitere Informationen und Tipps zur Vermeidung von langem Sitzen können über [gesundearbeit.at](https://www.gesundearbeit.at) abgerufen werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Ort, Deutschland
Quellen	• www.op-online.de • www.gesundearbeit.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de