
Gefährliches Sitzen

k -- Van der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Arch Intern Med 2012 (26. März); 172: 494-500

[\[LINK\]](#)

Dass regelmässige körperliche Betätigung das kardiovaskuläre Risiko und somit die Sterblichkeit verringert, wissen wir alle. Wie entscheidend es ist, wie wir die Zeit verbringen, in der wir nicht explizit Sport treiben, demonstriert die vorliegende Untersuchung. Anhand dieser Kohortenstudie an über 220'000 Frauen und Männern aus Australien konnte nämlich aufgezeigt werden, dass die Mortalität bei vermehrter sitzender Tätigkeit zunimmt und zwar dosisabhängig und unabhängig davon, ob daneben Sport getrieben wird oder nicht.

Aus den Zahlen leiten die Studienverantwortlichen ab, dass neben den Empfehlungen der WHO zu körperlicher Aktivität (mindestens 150 Minuten mittelgradige Ausdauerleistung pro Woche) auch die Dauer sitzender Tätigkeit auf weniger als acht Stunden pro Tag reduziert werden sollte. Je nach Beruf nicht ganz einfach umzusetzen – oder sollen wir uns alle ein Stehpult kaufen?

Telegramm von Alexandra Röllin