
Aufstehen für die Gesundheit

03.11.2008

Forscher belegen Zusammenhang zwischen körperlicher Inaktivität und schlechtem Gesundheitszustand ...

Forscher, die sich mit den Ursachen von Übergewicht, Herzkrankheiten und Diabetes befassen, fanden heraus, dass Sitzen die Zirkulation des Fett absorbierenden Enzyms Lipase hemmt. Aufrechtes Stehen hingegen intensiviert die Muskeltätigkeit und fördert die Verteilung des Enzyms im Körper. Lipase regt den Fett- und Cholesterinabbau an. Studien zeigen, dass Stehen die Glukose im Blut verbraucht und damit das Diabetesrisiko senkt.



„Inaktives Sitzen ist eine heimtückische Gefahr, weil die Leute nicht wissen, dass es ein gesundheitliches Risiko ist“, erklärt Marc Hamilton, Professor der Biomedizin an der Universität Missouri in Columbia. Viele Menschen leiden unter dem Metabolischen Syndrom, das Fettleibigkeit, Diabetes und Herzkrankheiten verursacht. Biomedizinische Forscher sehen den Grund für die Häufigkeit des Metablischen Syndroms darin, dass wir zu viel sitzen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Herzkrankheiten, Diabetes und Übergewicht sich verdoppelt oder sogar verdreifacht, wenn die Menschen viel sitzen. Ein Grund dafür ist laut Professor Hamilton das Enzym Lipase. Dieses ist nur bei körperlicher Betätigung aktiv ist und verbrennt Fett in den Muskeln. Beim Sitzen ist es inaktiv. „Dann zirkuliert das Fett im Blutkreislauf, wird als Körperfett gespeichert oder kann Arterien verstopfen“, erklärt Professor Hamilton.

„Wenn ich mir aussuchen, ob ich stehen oder sitzen kann, ich würde stehen wählen“ sagt Hamilton, der seinen Bürostuhl gegen ein Laufband tauschte. Noch nicht bereit für diesen Schritt? "Sie können die „Sitzzeit“ verkürzen, indem sie häufiger Arbeitspausen einlegen, um zu stehen oder ein paar Schritte zu laufen. Oder sie stehen während des Telefonierens oder Fernsehschauens auf“, erklärt Hamilton.

Stehen hilft auch beim Abnehmen. Der durchschnittliche Mensch verbrennt beim Stehen zusätzlich 60 Kalorien pro Stunde. „Vermeiden Sie den Stuhl so oft sie können“, rät Hamilton. Ein weiterer Vorteil vom Stehen –es verbessert den guten Cholesterinwert. Menschen, die sitzen, reduzieren den Level des guten Cholesterins um 22 Prozent.

© American Institute of Physics series

[Lesen Sie hier die Studio von Dr. Hamilton ... \(PDF 161 KB\)](#)



[Sehen Sie hier ein Interview mit Professor Hamilton](#)

[<- Zurück zu: News & Medien](#)