
Studien zeigen: Sitzen ist wie Rauchen

25.11.2008

Zwei Forschergruppen untersuchten in unabhängigen Studien die negativen Einflüsse von Sitzen auf den menschlichen Organismus.

Die amerikanische und die australische Untersuchung kamen zu dem Schluss, dass zu viel Sitzen so schädlich ist wie Zigaretten: Das Risiko an Herzbeschwerden, Diabetes Typ 2 und Fettleibigkeit zu erkranken, nimmt deutlich zu.

Marc Hamilton, Forschungsleiter der amerikanischen Studie, resümiert: „Viele Menschen sind sich überhaupt nicht bewusst, welche Risiken das tägliche und stundenlange Sitzen mit sich bringt. Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass die Folgen zu geringer Bewegung und reichlichen Rauchens sehr ähnlich sind.“



Das Forscherteam aus Melbourne formuliert seine Studienergebnisse noch deutlicher: „Die gängige Empfehlung, dass eine halbe Stunde Bewegung pro Tag ausreichend sei, um fit und gesund zu bleiben, ist zu kurz gegriffen. Das ist bei weitem nicht ausreichend, um allen Problemen, die sich aus dem vielen Sitzen ergeben, entgegenzuwirken.“

In der australischen Langzeitstudie mit 8000 Probanden in einem Zeitraum von 35 Jahren wurde deutlich, dass 30 Minuten Gymnastik pro Tag das Diabetes Risiko nicht minimiert, wenn darauf täglich mehr als drei Stunden totaler Inaktivität folgen.

"Absolut grundlegend ist, dass man die Monotonie des Sitzens immer wieder unterbricht", erklärt der australische Forschungsleiter, Professor David Dunstan. "Und man sollte dafür jede erdenkliche Gelegenheit ergreifen."



Dank des kyBounders können sitzende Tätigkeiten ohne Mühe „aufrecht bewegt“ ausgeführt werden. Integrieren Sie den weichelastischen Federboden kyBouncer in den Alltag: beim Bügeln, beim Arbeiten am PC oder beim Fernsehschauen.

Die weichelastische Struktur des kyBounders zwingt vor allem die Fuss- und Beinmuskulatur zu feiner, permanenter Aktivität, um die Balance und Körperhaltung zu wahren. Daraus resultiert ein einzigartiges Bewegungs-konzept, das gezielt auf die tief liegenden Muskelschichten wirkt. Die intramuskuläre Koordination und die Sensomotorik werden trainiert.

Ohne Übungen und ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

Weitere Informationen zu den Studien

© Magazin der Greifenapotheke 2008

Bild Stuhl: aboutpixel.de/koroth

[<- Zurück zu: News & Medien](#)