

# Die Karrierefrage: Ist Sitzen das neue Rauchen?

Von Deike Uhtenwoldt



Bloß nicht aufstehen: Manchmal sind wir auf unserem Bürostuhl wie festgeklebt. Bild: obs

Den Tag nur auf dem Bürostuhl zu verbringen sei höchst ungesund, sagen Fachleute. Längst geht es nicht mehr nur um Rückenleiden, sondern um viel weitreichendere Erkrankungen mit zum Teil tödlichen Folgen.

Jede Gesundheitsförderung beginnt mit einem ersten Schritt. Reicht der nur bis in die Garage oder (im Homeoffice) bis ins Zimmer nebenan? Oder sind noch ein paar Meter mehr drin bis zur Bushaltestelle? Noch besser, wenn man das Fahrrad nimmt, den Fahrstuhl links stehen lässt und die Kollegin für die Besprechung nicht einfach nur anruft, sondern direkt an ihrem Arbeitsplatz besucht. Das bringt in Bewegung und weg von endlosen Sitzungen, die uns schaden. Wir wissen das längst, haben digitale Techniken, die unsere täglichen Schritte und verbrauchten Kilokalorien zählen und zu mehr Bewegung mahnen. Indes es hilft alles nichts: „Die Sitzzeiten nehmen immer mehr zu“, sagt die promovierte Sportwissenschaftlerin Birgit Sperlich.

Die Mitarbeiterin am Sportinstitut der Uni Würzburg forscht zu Alltagsaktivität und gesundheitlichen Folgen. Wobei es eigentlich um Alltagspassivität geht: Über alle Berufe und Branchen hinweg sitzen Beschäftigte berufsbedingt im Schnitt 205 Minuten werktäglich, im

Jahr 2014 waren es 136 Minuten gewesen. Ein Trend zu weniger körperlicher Arbeit und mehr Dienstleistung, der im aktuellen Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung DKV nachzulesen ist. Sperlich hat daran mitgewirkt und spricht von „Sedentary Lifestyle“, zu Deutsch sitzender Lebensstil: Man ist wach und verbraucht wenig Energie, weil man hauptsächlich am Bildschirmen ist – und kaum mehr als die Finger bewegt.

Gerade die ununterbrochene Inaktivität kann zu Funktionsstörungen führen. Sportwissenschaftler empfehlen daher auch während der Büroarbeit, alle 30-40 Minuten aufzustehen, sich zu strecken oder kurz durchs Büro zu gehen – was ja auch beim Telefonieren wunderbar geht und zudem Atmung wie Artikulation verbessert. Ausgleichssport nach Feierabend ein- oder zweimal die Woche reichten nämlich nicht. Es müssten mindestens 60 Minuten täglich sein, um den gesundheitlichen Folgen sitzender Arbeit zu begegnen. „Das schafft nur ein kleiner Teil“, weiß Sperlich und wirbt für einen ganzheitlichen Ansatz: „Bewegungssnacks ganz bewusst in den Arbeitsalltag integrieren, so dass der Stoffwechsel aktiviert wird.“

## **In Schule und Uni eingeübt**

Gemeint sind Routinen und Rituale, die sich dem Sitzen als anerzogene Arbeitsnorm entgegenstellen. „In den meisten Fällen ist Sitzen keine bewusste Entscheidung, sondern passiert aus Gewohnheit“, erklärt Sperlich. Anders als Verkäufer, für die das Sitzen eine Erholungspause ist, nehmen Büromenschen bei der Arbeit Platz, etwa um Texte zu lesen, zu schreiben oder zu diskutieren. Auch, weil sie schon in Schule und Studium gelernt haben, dass man sich dazu möglichst still hinsetzt. Eine fatale Prägung, gegen die ein höhenverstellbarer Schreibtisch allein machtlos ist – nur jeder zweite, der ihn besitzt, benutzt ihn auch, zitiert Sperlich Studien. Das mag daran liegen, dass man die einzige Person in einem Großraumbüro ist, die überhaupt einen höhenverstellbaren Schreibtisch auf Rezept bekommen hat und nicht ständig surrend auffallen will. Es liegt aber auch an einer genetischen Prägung, die mit dem eigenen Energiehaushalt sehr sparsam umgeht, meint Jenö Kleemann. Der Mitbegründer und Partner der Unternehmensberatung Eurocres will das Konzept des „Active Office“ vorantreiben.

Gemeint ist eine Arbeitsinfrastruktur, die wie von selbst zu Aktivität einlädt. Hohe Arbeitstische etwa, die nicht niedrig gestellt werden können und an denen man allenfalls auf Hochstühlen oder Barhockern sitzen kann. Der Übergang zum Stehen sei da viel naheliegender, findet Kleemann. Auf die Idee gebracht hat ihn ausgerechnet eine Mitarbeiterin am höhenverstellbaren Schreibtisch. Den fuhr sie pünktlich zum Feierabend hoch – um gleich am Folgetag stehend zu starten und gar nicht erst zum Sitzen verführt zu werden. „Es geht nicht ganz ohne Zwangspunkte, denen ich nicht entrinnen kann“, schlussfolgerte Kleemann.

Ein zweiter Baustein im „Active Office“ ist die so genannte „Fun Theory“, auch Gamification genannt, die menschliche Verhaltensweisen durch Spaß und spielerische Elemente lenken will. Das können im Falle des bewegungsfreundlichen Büros Bälle sein, die von der Decke hängen, eine Klimmzugstange oder Turnringe. „Daran kann man sich ein paar Sekunden aushängen lassen – was jeder Physiotherapeut empfiehlt“, so Kleemann. Was aber kaum ein wenig sportlicher Mitarbeiter vor den Augen der anderen wagen würde. „Es ist entscheidend, wie und wo ich das plane“, sagt der Geschäftsführer. Also nicht mitten im Großraumbüro, aber auch nicht im Keller, wo das Bewegungsangebot gar nicht erst ins Auge fällt. Schreibtischfahrräder oder gar Laufbänder überzeugten Kleemann hingegen nicht. Hechelnd an Tastatur und Monitor arbeiten: „Das ist doch ein Marketinggag“, meint er.

## Spaziergehen während der Besprechung

Keine Frage, kranke und nicht leistungsfähige Mitarbeiter kosten Geld. Der Umbau der Firmenzentrale zu „agilen Projekträumen“, die sich im Sommer zur Loggia öffnen lassen; Treppenhäuser, die zu Begegnung und nicht zur Flucht in den Fahrstuhl einladen oder gepflegte Duschzellen – all das kostet aber auch. Lohnt sich der Aufwand, wenn das halbe Team ohnehin zu Hause sitzt? Das Homeoffice gilt als Einschnitt und die DKV-Studie macht es deutlich: Nach der letzten Befragung 2021 in der Pandemie sind die arbeitsbezogenen Sitzzeiten unverändert hoch – und das hat mit Digitalisierung und Arbeitsplätzen zu tun, für die man die Wohnung nicht verlassen muss.

„Wir müssen umdenken und brauchen Vorbilder: Führungskräfte, die ein bewegtes Arbeiten vorleben“, fordert Sportwissenschaftlerin Sperlich und nennt die Mitarbeiterbesprechung an der frischen Luft als Beispiel. „Bewegung kann kognitive und auch gerade kreative Prozesse unterstützen“, sagt sie. Letztlich geht es daher auch um Konventionen, die aufgebrochen werden müssen; etwa die Vorstellung, dass nur richtig arbeitet, wer am Schreibtisch sitzt. Kleemann sagt, mit im Schnitt 47 Quadratmetern Wohnfläche hätten die meisten Deutschen auch zu Hause genug Auswahl und Möbel, um ein Telefonat stehend am Fenster zu führen, Mails auf dem Sofa zu checken und am Esstisch Akten zu studieren.

Als der Geschäftsführer vor 15 Jahren mit dem Thema anfang, ging es hauptsächlich um Rückenleiden, erzählt er. Inzwischen gibt es das geflügelte Wort „Sitzen ist das neue Rauchen“. Schließlich hätten die Forscher viel weitreichendere, tödlichere Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder sogar Demenz als Hauptfolge von Bewegungsmangel ausgemacht. „Sitzen ist schlimmer als Rauchen“, resümiert Kleemann. Rauchen sei zwar ein Suchtverhalten mit größeren gesundheitlichen Risiken als ununterbrochenes Sitzen, betont Birgit Sperlich. Dennoch bräuchten wir dringend Strategien und Maßnahmen gegen ausufernde Sitz-Gewohnheiten: „Im Gegensatz zum Rauchen betrifft es fast die gesamte Bevölkerung, selbst Kinder im Grundschulalter“, sagt sie. Denn nicht mal körperliche Arbeit schützt, wenn anschließend in der Freizeit ausgiebig nachgesessen wird. Eines immerhin kann man sich von den qualmenden Kollegen auf der Betriebsterrasse abgucken: „Wir tolerieren ja die Raucherpause – und sollten das auch für Bewegungspause tun“, so Sperlich.