Ärzte empfehlen: Stehen Sie auf!

30 Minuten tägliche Bewegung sind nicht genug, wenn man sonst den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt.

Viele erledigen die von der Gesundheitsbehörde empfohlenen 30 Minuten tägliche Bewegung, indem sie auf dem Fahrrad zu Arbeit und zurück fahren. Aber verbringt man den restlichen Tag sitzend an seinem Computer oder auf dem Sofa vor dem Fernseher, ist die tägliche Fahrradtour meist nicht sehr viel wert.
Neuere Forschung im Bereich der körperlichen Aktivität deutet nämlich daraufhin, dass die Dauer, die man ununterbrochen stillsitzend mit Arbeit verbringt, mindestens genauso wichtig ist, wie die Menge und Intensität der Aktivität , schreibt das Wochenblatt für Ärzte in der letzten Ausgabe.

Sogenannte aktive Stillsitzende haben als Folge laut verschiedener Untersuchungen ein größeres Risiko für erhöhten Blutdruck, erhöhten Cholesterinspiegel, erhöhtes Körpergewicht und vorzeitigen Tod durch Herz-/Kreislauferkrankungen, selbst wenn Sie den empfohlenen 30 Minuten täglicher Bewegung nachkommen.

Halten Sie aktive Pausen

Australische Studien deuten darauf, dass die Konsequenzen für die Gesundheit durch aktive Pausen ausgeglichen werden können, indem man z.B. kleine Spaziergänge macht oder einfach eine Zeit lang am Schreibtisch steht. Es sieht nämlich danach aus, dass die ununterbrochen sitzenden Zeiten es sind, die Gesundheit der Bevölkerung bedrohen.
Aber es stellt sich auch die Frage, ob die jetzigen Richtlinien zu den vielen modernen Menschen passen, die sich über die 30 Minuten am Tag nicht weiter bewegen, schreibt das Wochenblatt für Ärzte in einer Pressemitteilung.

Von Dorthe Heide Pedersen
Veröffentlicht am 09.03.2011, 11.53 Uhr
http://fpn.dk/liv/krop_valvare/article2357671.ece