



Wer zehn Stunden pro Tag sitzt, erkrankt häufiger an Demenz. Auch die geistige Gesundheit braucht Bewegung

Es ist längst bekannt: Bewegungsmangel und zu langes Sitzen sind der Gesundheit nicht zuträglich. Eine grosse Datenanalyse bestätigt den Zusammenhang mit dem Demenzrisiko. Ein Beitrag aus der Rubrik «Hauptsache, gesund».

2023-10-16, Ronald D. Gerste

Es ist eine Mischung aus leichter Verärgerung, Freude und Dankbarkeit, die mich überkommt, wenn ich am Schreibtisch bei der Arbeit sitze und ein leicht kratzendes Gefühl am Arm verspüre und dann in zwei sanft fordernde grüne Augen blicke. Klein wie Bailey, unser vierbeiniges Familienmitglied ist, reicht sie gerade bis an die Armlehne, um ihren Wunsch deutlich zu machen: «Geh mit mir hinaus an die herbstlich frische Luft!», scheint sie zu sagen. Und: «Nichts bedeutet mir mehr.»

Diese Empfindung teile ich. Meine Dankbarkeit ist noch grösser, seit ich die Studie gelesen habe, die gerade im angesehenen «Journal of the American Medical Association» erschienen ist. In der Arbeit zum Thema Demenz haben Wissenschaftler die Daten von fast 50 000 Männern und Frauen aus einer britischen Bio-Bank ausgewertet. Dafür haben sie bei den Studienteilnehmern mithilfe von Bewegungssensoren und KI-Algorithmen auch die Zeit bestimmt, die sie täglich in einer ruhenden Position, vornehmlich im Sitzen, verbracht haben.

Die Analyse zeigt: Das Risiko, dement zu werden, war für Personen, die mehr als 10 Stunden am Tag in sitzender Position verbrachten, um 8 Prozent höher als für weniger «Sesshafte». Danach stieg das Demenzrisiko mit zunehmender Sitzdauer kontinuierlich an. Bei Personen, die 12 und mehr Stunden im Sessel, auf einem Stuhl oder einer Couch verbrachten, war es um 63 Prozent erhöht.

10 Stunden Sitzen? Das ist für viele gelebte Normalität: In Deutschland beispielsweise wurde für den typischen Erwachsenen eine durchschnittliche Zeit von 9,2 Stunden täglich in dieser Körperhaltung ermittelt: bei der Arbeit, im Auto oder im öffentlichen Verkehr, vor dem Fernseher.

Dabei sind die Gesundheitsprobleme bei Bewegungsmangel und der in unserer Zivilisation für so viele Menschen charakteristischen Berufsausübung im Sitzen seit langem bekannt. Zu den möglichen Folgen gehören vor allem Übergewicht und daraus resultierend Diabetes, Herzkrankheiten, Depressionen sowie Probleme mit dem Bewegungsapparat. Dass eine sitzende Lebensweise auch schlecht fürs Gehirn ist, wird mit der neuen Studie weiter untermauert.

Welchen Ausweg aber gibt es in der realen Welt, wo mit dem Eintritt ins Berufsleben für viele Menschen der Weg zu jahrzehntelangem Sitzen vorprogrammiert ist? Ob im Stehen zu arbeiten – wie früher die Sekretäre, die an einem hohen Schreibpult die Anweisungen ihrer Dienstherrn mit der Feder zu Protokoll brachten – einen Vorteil bringt, ist unklar. Hilfreicher dürfte es sein, jede sich bietende Gelegenheit zu nutzen, um in Bewegung zu kommen.

So können viele Konferenzen mit dem Smartphone erfolgen, während die Teilnehmenden im Büro oder Home-Office in Bewegung sind oder durch einen nahe gelegenen Park spazieren. Statt den Lift benütze man die Treppen und hole sich das Mittagessen selber, anstatt es sich liefern zu lassen.

Auch wer nicht bei der Arbeit von einer kratzigen Pfote aus dem Stuhl getrieben wird, kann nach Anreizen suchen, um mit vielen kleinen Schritten Gesundheitsvorsorge zu betreiben und seiner späteren geistigen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

In der wöchentlichen Rubrik «Hauptsache, gesund» werfen die Autorinnen und Autoren einen persönlichen Blick auf Themen aus Medizin, Gesundheit, Ernährung und Fitness. Bereits erschienene Texte finden sich hier.



Folgen Sie der Wissenschaftsredaktion der NZZ auf X (ehemals Twitter).



Stundenlanges Sitzen am Bürotisch gehört für viele zum normalen Berufsalltag.