



# Sitzen ist das neue Rauchen

Wir verbringen im Durchschnitt **8–12 Stunden pro Tag im Sitzen** – auf der Arbeit, in den Pausen, im Auto oder auf der Couch.

## Viel Sitzzeit – trotz „aktivem“ Job

Auch wer im Job viel unterwegs ist, kommt schnell auf eine Menge Sitzstunden: Pausen, Fahrten, Bildschirmzeit und mehr summieren sich. Wie viele Stunden sitzen Sie an einem Tag also tatsächlich?

Viel zu sitzen klingt zunächst harmlos, kann aber ernsthafte gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Denn: Muskeln regulieren Blutzucker und Blutfette – dafür brauchen sie regelmäßige Bewegung. Bleibt diese aus, fahren viele Stoffwechselprozesse herunter und Erkrankungen können entstehen.

## Was passiert also durch langes Sitzen?

- **Der Stoffwechsel verlangsamt sich:**  
Alle 30–60 Minuten aufstehen und für mind. 2 Minuten bewegen, um ihn wieder anzukurbeln.
- **Rücken- und Haltungsprobleme:**  
Dehnübungen und bewusstes Aufrichten helfen.
- **Erhöhtes Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**  
2–5 Minuten Bewegung nach jeder Mahlzeit helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.
- **Schlechtere Durchblutung in den Beinen erhöht die Thrombosegefahr:**  
Muskel-Venen-Pumpe regelmäßig aktivieren, z.B. durch Fußkreisen oder Wippen.
- **Verringerte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn führt zu Müdigkeit & Konzentrationsproblemen:** Ein paar Schritte gehen oder frische Luft helfen sofort.

**Wichtig:** Selbst regelmäßiges Training kann die negativen Auswirkungen des Sitzens nicht ausgleichen, – Joggen oder zügiges Gehen nach einem langen Tag reicht also nicht aus!

## Tipps für Zwischendurch

- Kaffee/Tee im Stehen genießen
- das Auto bewusst weiter weg parken oder eine Haltestelle eher aussteigen
- kurzer Spaziergang in der Pause
- kleine Erledigungen zu Fuß tätigen
- Telefonate im Gehen führen
- leichte Gymnastik vor dem Fernseher
- Zähne in Bewegung putzen

Für weitere Tipps: [Sitz-Checkliste für Erwachsene - BIÖG Shop](#)

Autorin: Eva Büker

Diesen Tipp des Monats können Sie sich nun auch als **Podcast** anhören - klicken Sie dafür das Symbol an oder scannen Sie den QR Code.



PODCAST



Zur Anmeldung können Sie gerne Ihre dienstliche Mailadresse verwenden.

## Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn