

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESUNDHEIT

## Bewegt euch!

Wir sitzen und sitzen und sitzen. Im Büro, im Auto, vor dem Fernseher. Und werden dabei immer inaktiver und unbeweglicher. Was wir uns damit antun, ist uns oftmals nicht bewusst

VON SUSANNE ACKERMANN



01. OKT 2017

Morgens steigen Sie in Ihr Auto oder in die Bahn. Darin sitzend fahren Sie zur Arbeit, wo Sie an Ihrem Schreibtisch für längere Zeit Platz nehmen. Zum Mittagessen gehen Sie in die Kantine, wo Sie sich natürlich zum Essen hinsetzen – nur um nach dem Essen die folgenden Stunden wieder sitzend vor dem Computer zu verbringen. Am Abend erledigen Sie dies und das und fallen dann erschöpft auf Ihre Couch und machen es sich bequem. Meist vor dem Fernsehgerät.

So oder so ähnlich verlaufen für viele Menschen die Tage – mit dem Ergebnis, dass sich die sitzende Zeit Tag für Tag auf viele Stunden summiert. Im Durchschnitt sind es um die sieben, ergab beispielsweise die Bewegungsstudie 2016 der Techniker-Krankenkasse mit mehr als 1000 Befragten. Von diesen gab sogar die Hälfte an, gar keinen Sport zu betreiben und sich kaum zu bewegen. Vertreter akademischer Berufe

sind hier besonders gefährdet. Grundsätzlich hat der Anteil der Beschäftigte mit einem Bürojob in den letzten 50 Jahren enorm zugenommen – von ungefähr 10 Prozent auf 50 Prozent, wie die Psychologin Vivien Suchert mit Hinweis auf die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin schreibt.

Sitzen wir uns selbst im Weg? Einiges spricht dafür. Denn je länger wir sitzen, desto weniger bewegen wir uns. Und je weniger wir uns bewegen, desto schwerer fällt es, den Sitzplatz zu verlassen. Dass das ungesund ist, wissen wir. Was wir vielleicht nicht wissen: Bewegung zweimal pro Woche (zum Beispiel joggen) kann diesen Schaden nicht ausgleichen. Denn ausdauerndes Sitzen, das zeigen neuere Untersuchungen, schadet unserer Gesundheit sogar dann, wenn wir Sport treiben, berichtet Vivien Suchert in ihrem Buch *Sitzen ist für'n Arsch*. Demnach ist sehr langes Sitzen ein „vom Sport teilweise unabhängiger Risikofaktor und eben nicht nur die Kehrseite der Medaille“, wie es lange von Wissenschaftlern angenommen wurde.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

LEBEN

## Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

## Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **2** GESUNDHEIT

#### **Woran hat's gelegen?**

Psychologie nach Zahlen: 6 Faktoren, die über Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie mitbestimmen.

### **3** LEBEN

#### **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.