

Macht schlichtes Stehen im Büro schlank und rank?

Dass wir täglich in der Arbeit fast sieben Stunden sitzen, könnte mit zur Epidemie der Fettleibigkeit beitragen.



Symbolbild. – (c) imago/Westend61 (Robijn Page)

02.02.2018 um 07:01

„[Mit geistiger Trägheit verbundene] Ausdauer bei einer sitzenden Tätigkeit.“ So definiert der Duden, was wir mit „Sitzfleisch“ meinen, es könnte aber noch eine viel banalere Bedeutung haben: Die, dass zu viel Leibesfülle damit zu tun hat, dass die meisten von uns den lieben langen Tag im Sitzen verbringen, in den USA sind es sieben Stunden, in Europa etwas weniger. Das kann Fleisch ansetzen bzw. Fett. Und das hat das Sitzen in den letzten Jahren in Verruf gebracht: Es trage seinen Teil zur Epidemie der Fettleibigkeit bei, und auch zu deren Folgen, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes.

Empfohlen wurde zunächst Bewegung, und zwar eher kräftige, „moderate to vigorous activities“ heißt die auf Englisch. Aber viele Menschen können sich nicht zum Joggen etc. aufraffen, andere haben keine Gelegenheit dazu. Deshalb wurde alternativ eine Empfehlung entwickelt, die „NEAT“ heißt, es ist ein Akronym für „Non-exercise activity thermogenesis“ und bedeutet im Englischen zugleich „gepflegt“ und „hübsch“.

Pro Minute 0,15 kcal mehr verbrannt

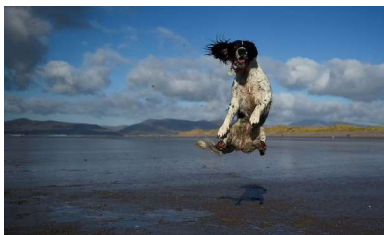
Der Königsweg dazu ist das Stehen, sein Segen wurde schon in vielen Studien belegt, Francisco Lopez-Gimenez (Mayo Klinik) hat 46 nun einer Metaanalyse unterworfen: Die zeigte, dass in jeder Minute, die im Stehen verbracht wird statt im Sitzen, 0,15 Kilokalorien mehr verbrannt werden. Das klingt nicht überwältigend, summiert sich aber für eine 65-Kilo-Person über sechs Stunden am Tag auf 54 kcal und bringt über das Jahr gerechnet – falls nicht mehr gegessen wird – eine Gewichtsersparnis von 2,5 Kilo (Preventive Cardiology 31. 1.).

Wie das zugeht, ist nicht recht klar, und ob Stehen nur Segen bringt oder auch Probleme für Rücken und Beine, ist es auch nicht. Sicher hingegen ist, dass der Wert eher konservativ angesetzt ist, weil in den Studien das Sitzen mit dem Stillstehen verglichen wurde. Für gewöhnlich steht man aber nicht still, wenn man steht: „Die Menschen machen dann spontane Bewegungen, verlagern das Gewicht, gehen hin und her“, erklärt Lopez-Gimenez, der das Büroarbeiten oder Zeitunglesen im Stehen vor allem Männern empfiehlt: Bei ihnen ist der Effekt doppelt so groß wie bei Frauen. Das liegt vermutlich daran, dass bei ihnen der Anteil der Muskeln am Körper größer ist.

Für beide Geschlechter hingegen gilt, dass Stehen sich nicht nur auf das Gewicht auswirkt: „Stehen verbrennt nicht nur mehr Kalorien, die zusätzliche Muskeltätigkeit ist auch mit geringeren Raten von Herz- und Hirnschlag und Diabetes verbunden“, schließt Lopez-Gimenez. (jl)

("Die Presse", Print-Ausgabe, 02.02.2018)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT



Die besten Bilder aus aller Welt

Perspektiven, Momente, Naturschauspiele: Wir zeigen Ihnen jeden Tag jene Fotos, die uns in besonderes Erstaunen versetzen.



Zitate der Woche: "Wir brauchen keine Idioten in der FPÖ"

Der Politik auf den Mund geschaut: Die besten Sager aus Österreichs Innenpolitik.



ZOOLEBEN

Esel "Athos" und die "Herberstein-Linie"

Neues aus den Tiergärten: In der Tierwelt Herberstein in der Oststeiermark ist ein Barockesel auf die Welt gekommen. Weltweit sind nur etwa 250 Exemplare der weißen Esel bekannt.

QUIZ

QUIZ

Rote Aufsichtsräte: