

Lustvolle Beschleunigung
Auf der Achterbahn werden wir auf alle Seiten gewirbelt und in den Sitz gedrückt.



Das tut gut

Fotos: Getty Images

BEWEGUNG → Andauerndes Sitzen ist ungesund. Stehen Sie zwischendurch öfters einmal auf oder springen Sie Seil.

werner.vontobel
@ringier.ch

Gute Nachricht für alle Stubenhocker und Couch-Kartoffeln: Der regelmässige Gang zum Kühlschrank macht sie gesünder als 30 Minuten Joggen. Je tiefer und bequemer das Sofa, desto grösser die Wirkung. Ein Detail ist dabei wichtig: Sie dürfen die Türe des Kühlschranks nicht öffnen. Wie weit der Kühlschrank vom Sofa entfernt ist, spielt hingegen keine grosse Rolle.

Der Punkt ist vielmehr der: Wenn wir uns aus dem Sofa hoch hieven, oder **vom Stuhl aufstehen, aktivieren wir die Schwerkraft.** Die wirkt auf den Körper etwa so, wie die Bewegung des Armes auf eine selbstaufziehende Uhr. Warum hüpfen Kinder gerne, schlagen Purzelbäume und kreischen auf der Achterbahn vor Vergnügen? Weil uns der Kampf gegen die Schwerkraft gut tut **und die Evolution dieses Verhalten mit Lustgewinn fördert.**

Diese Erkenntnis verdanken wir unter anderem der Ärztin Joan Vernikos, die als Direktorin der Nasa Life Science Division von 1993 bis 2000 für die Gesundheit der US-Astronauten zuständig war. Ihr fiel auf, dass ein Aufenthalt in der Schwerelosigkeit den **Schwund von Muskeln und Knochenmasse um den Faktor 10 beschleunigte** und zudem den Gleichgewichtssinn und die Koordination schwächte.

Alles in allem geschah mit den Astronauten in etwa das selbe wie bettlägerigen Patienten. Zum Beispiel produzierte der Körper massiv weniger Lipase. Dieses sorgt dafür, dass das Fett, das in unserem Blut mitschwimmt (Lipoprotein) in die Zellen transportiert und dort verbrannt wird.

Vernikos liess Freiwillige vier Tage lang im Bett liegen. Eine Gruppe durfte sich ein-

mal am Tag 32 Minuten lang auf einem Laufband bewegen. Die andere Gruppe stand tagsüber alle 30 Minuten einmal kurz auf **und erzielte damit bessere Werte (unter anderem mehr Lipase) als die Gruppe der Läufer.**

In einer anderen Studie mussten 49 übergewichtige schwedische Pensionäre sechs Monate lang ihre Aktivitäten notieren, beziehungsweise mit Schrittmessern messen. Vor- und nachher wurden die Telomere in den Blutzellen gemessen. Je länger diese sind, desto tiefer das biologische Alter. Ergebnis: Je länger jemand (vor dem Fernseher) sass, desto kürzer waren die Telomere.

Die Anzahl der Schritte spielte keine Rolle.

Die Botschaft ist klar: Sport, Schwitzen und Kalorien verbrennen ist zwar nützlich, aber **oft repariert man damit nur den Schaden, den man zuvor durch zu langes Sitzen oder Stehen verursacht hat.** Für Sport-Muffel ist das eine tröstliche Erkenntnis. Sie können ihre

Fitness schon dadurch deutlich steigern, dass sie öfter mal aufstehen, sich bücken oder drehen. Weil sie damit ihre Lipase aktivieren und Fett abbauen steigt mit der Zeit auch die Lust, mehr zu tun. Vernikos empfiehlt Hüpfen an Ort, Seilspringen oder Kniebeugen, also Übungen, bei denen die Schwerkraft ins Spiel kommt. Auch Vibrationsplatten oder ein paar Runden auf der Achterbahn bringen die Lipase in Schwung und verlängern – vermutlich – die Telomere.

Doppelblindstudien gibt es dazu (noch) nicht. Insgesamt ist aber die schädliche Wirkung des Sitzens, beziehungsweise der Abwesenheit von Schwerkraft, von mehr als 1000 Studien bestätigt worden. Die wichtigsten Erkenntnisse:

- ▶ Männer, die mehr als 23 Stunden pro Woche sitzend verbringen, haben ein um 64 Prozent höheres Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, also solche, die weniger als 11 Stunden sitzen.
- ▶ Leute, die viel sitzen, haben eine um 53 Prozent höhere Sterblichkeit.
- ▶ Das Risiko, am metaboli-



→ NACHSCHLAG

Ist Bewegung besser als Sport?

Dauerläufer und Kraftsportler dürften leicht verunsichert sein: Reicht es wirklich auch, wenn man sich bloss regelmässig bewegt und längere Sitzungen vermeidet, bzw. öfter unterbricht? Der aktuelle Stand des Wissens ist der: Regelmässige Bewegung ist die Torte, mässig Sport die Rahmtopf obendrauf. Der Schlüssel zum Verständnis dieser Zusammenhänge scheint die Schwerkraft zu sein. Je regelmässiger wir uns dieser aussetzen, desto stabiler bleibt die Gesundheit. Dabei spielt aber auch die Schwere der Schwerkraft eine Rolle: Sich aus dem Sofa erheben ist gut. Ein paar Kniebeugen anfügen ist besser und wenn man das Ganze noch mit einem Hüpfen verbindet, aktiviert man laut Vernikos das 6,5-fache der Erdanziehungskraft. Das erklärt auch, warum etwa langes langsames Traben weniger bringt als kurze, heftige Übungen wie etwa Sprints. Dadurch werden die Wachstumshormone aktiviert und Muskelmasse aufgebaut, was wiederum einen günstigen Einfluss auf die ganze Körperchemie hat. Muskeln sind auch eine Art Verdauungsorgan. Doch diese Überlegungen zeigen auch, dass die Übergänge von Bewegung zu Sport fließend sind.

Weitere Berichte und Links unter www.blickamabend.ch.

schen Syndrom (hoher Blutdruck, Übergewicht, hoher Blutzuckerspiegel) zu erkranken, steigt proportional zur Zeit an, die man vor dem Bildschirm verbringt. Schon nach nur einer Stunde Sitzen verringert sich die Blutversorgung in den Beinen um 50 Prozent. ●

Nächste Woche: So nehmen Sie zu