

Pressemitteilung

Regelmäßige Bewegung: Die unterschätzte Therapie

ROHRBACH. Schon vor Corona war Österreich mit kürzeren Arbeitswegen, weniger Ausflügen und sportlichen Alternativen eher ein Land der Bewegungsmuffel. Dementsprechend verbringen viele Menschen während der Pandemie nun noch mehr Zeit mit Sitzen. Die gute Nachricht ist aber: Bewegung ist eine Therapie, zu der wir uns jeden Tag aufs Neue motivieren können. Und sie schützt nachweislich vor vielen Krankheiten.

„*Sitzen ist das neue Rauchen*“, bringt es Gunther Mittermayr, MSc, leitender Physiotherapeut am Klinikum Rohrbach, auf den Punkt. Denn zu viel und zu langes Sitzen begünstigt ähnlich wie Rauchen die Entstehung zahlreicher Erkrankungen wie Adipositas, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes und Krebs. Laut einer im Vorjahr veröffentlichten Studie eines spanischen Forschungsteams bewegen sich die Menschen hierzulande aber besonders wenig. 63,1 Prozent der ÖsterreicherInnen gaben an, täglich mehr als viereinhalb Stunden zu sitzen, womit ihre Gesundheitsrisiken steigen. Im EU-Durchschnitt sind es 54,3 Prozent.

Warum Sitzen krank machen kann

„*Wer zu viel sitzt, hält seinen Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System in einem konstant niedrigen Bereich. Der Körper verbraucht kaum Kalorien, während zum Beispiel das Insulin- und Glukoselevel hoch bleiben und Fettdepots auch rund um vitale Organe wie Herz, Nieren und Leber gefüllt werden*“, erklärt der Physiotherapeut. Auch Muskeln, Gelenke und Venen werden überbeansprucht und sogar die Gehirnleistung leidet.

In der richtigen Dosierung reduziert regelmäßige Bewegung das Risiko für einen Schlaganfall bereits um 27 Prozent, das für eine Herzerkrankung um 40 Prozent, die Inzidenz von Diabetes und Bluthochdruck sowie die Mortalität um fast 50 Prozent. Das Risiko für Dickdarmkrebs wird sogar um fast 60 Prozent verringert und auch die Gefahr, an Demenz und Depressionen zu erkranken, sinkt.

Mehr Bewegung in den Alltag einbauen

Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Es muss daher nicht gleich Hochleistungssport sein. Ohnehin ist es sinnvoller, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen und beim Sport auf einen guten Mix aus Ausdauertraining – Gehen, Walken, Laufen und Radfahren –, Krafttraining und Workout zu achten.

Wer beruflich viel sitzen muss, sollte möglichst alle 30 Minuten für fünf Minuten aufstehen. Denn schon simples Stehen erhöht den Energieverbrauch um 0,5 bis zwei Kilokalorien pro Minute. *„Ideal ist es, während der Arbeit zwei Stunden pro Tag zu stehen beziehungsweise leichte körperliche Aktivität wie Gehen durchzuführen und das nach und nach auf vier Stunden zu steigern“*, so Mittermayr. Auch rät er dazu, in der Freizeit jede Gelegenheit zu nutzen, um die Anzahl der gegangenen Schritte zu erhöhen: *„Nehmen Sie die Stiegen anstelle des Aufzugs, legen Sie mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück und machen Sie Spaziergänge oder kleine Ausflüge – das ist auch in Corona-Zeiten möglich und wird sich nicht nur auf Ihren Körper, sondern ebenso auf Ihr Stresslevel positiv auswirken.“*

Rohrbach, am 11. März 2021

Bildtext: Gunther Mittermayr, MSc, ist leitender Physiotherapeut am Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@oog.at