Sitzen:
Ein unterschätztes Risiko – und was man dagegen tun kann

Forum P&G: Stilles Risiko Sitzen

9. November 2026, Zürich

PD Sonja Kahlmeier

Inhaberin und Direktorin
www.city-health.ch

Übersicht

- Gesundheitseffekte von langem Sitzen
- Was kann man dagegen tun?
  - Allgemeine Hinweise
  - Tipps und Tricks

Gesundheitseffekte langes Sitzen



Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.



Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzun

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adiposit
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Krebs

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs)

Evidenz: moderat; Risiko bei höherer Aktivität teilweise geringer.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzung

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Krebs

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs)

Evidenz: moderat; Risiko bei höherer Aktivität teilweise geringer.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Verdauungssystem

- Verlangsamte Darmtätigkeit
- Höheres Risiko für Verstopfung
- Veränderungen der Darmflora

Evidenz: begrenzt; weitere Forschung nötig.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzung

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Krebs

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs)

Evidenz: moderat; Risiko bei höherer Aktivität teilweise geringer.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Verdauungssystem

- Verlangsamte Darmtätigkeit
- Höheres Risiko für Verstopfung
- Veränderungen der Darmflora

Evidenz: begrenzt; weitere Forschung nötig.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Hormonelles System

- Gestörter Hormonhaushalt (z. B. Cortisol, Geschlechtshormone)
- Erhöhtes Risiko für metabolisches Syndrom

Evidenz: moderat; teilweise unabhängiger Zusammenhang.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzung

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Krebs

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs)

Evidenz: moderat; Risiko bei höherer Aktivität teilweise geringer.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Verdauungssystem

- Verlangsamte Darmtätigkeit
- Höheres Risiko für Verstopfung
- Veränderungen der Darmflora

Evidenz: begrenzt; weitere Forschung nötig.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Hormonelles System

- Gestörter Hormonhaushalt (z. B. Cortisol, Geschlechtshormone)
- Erhöhtes Risiko für metabolisches Syndrom

Evidenz: moderat; teilweise unabhängiger Zusammenhang.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzung

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Vorzeitige Sterblichkeit

- Insgesamt höheres Risiko für eine frühzeitige, krankheitsbedingte Sterblichkeit

Evidenz: stark; bei hoher Aktivität weitgehend aufgehoben.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Gesundheitseffekte langes Sitzen

Herz-Kreislauf-System

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Höherer Blutdruck
- Schlechtere Blutfettwerte (z. B. mehr Triglyzeride, weniger «gutes» HDL-Cholesterin)
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen (v. a. Beinvenenthrombose)

Evidenz: stark; Risiko geringer bei höherer Aktivitätshiveau.

Stoffwechsel

- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Insulinresistenz
- Gestörte Glukosetoleranz

Evidenz: stark; Zusammenhang teils schwächer bei höherer Aktivität.

Krebs

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs)

Evidenz: moderat; Risiko bei höherer Aktivität teilweise geringer.

Atmungssystem

- Geringere Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. COPD)

Evidenz: moderat; teilweise unabhängig von der Aktivität.



Langes Sitzen
(z. B. > 6 Stunden pro Tag)

Verdauungssystem

- Verlangsamte Darmtätigkeit
- Höheres Risiko für Verstopfung
- Veränderungen der Darmflora

Evidenz: begrenzt; weitere Forschung nötig.

Knochen und Muskeln

- Schwächere Muskulatur (v. a. Rumpf und Beine)
- Erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen
- Höheres Risiko für Osteoporose (v. a. bei Frauen nach der Menopause)

Evidenz: moderat; Hinweise auf teilweise unabhängige Effekte.

Hormonelles System

- Gestörter Hormonhaushalt (z. B. Cortisol, Geschlechtshormone)
- Erhöhtes Risiko für metabolisches Syndrom

Evidenz: moderat; teilweise unabhängiger Zusammenhang.

Psychische Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Depressionen
- Mehr Stress und geringere Stressresistenz
- Schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration, Gedächtnis)

Evidenz: moderat; Hinweise auf einen teilweise eigenständigen Effekt.

Gewicht und Körperzusammensetzung

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Mehr Körperfett (v. a. Bauchfett)
- Geringerer Energieverbrauch

Evidenz: stark; Risiko teils geringer bei höherer Aktivität.

Vorzeitige Sterblichkeit

- Insgesamt höheres Risiko für eine frühzeitige, krankheitsbedingte Sterblichkeit

Evidenz: stark; bei hoher Aktivität weitgehend aufgehoben.

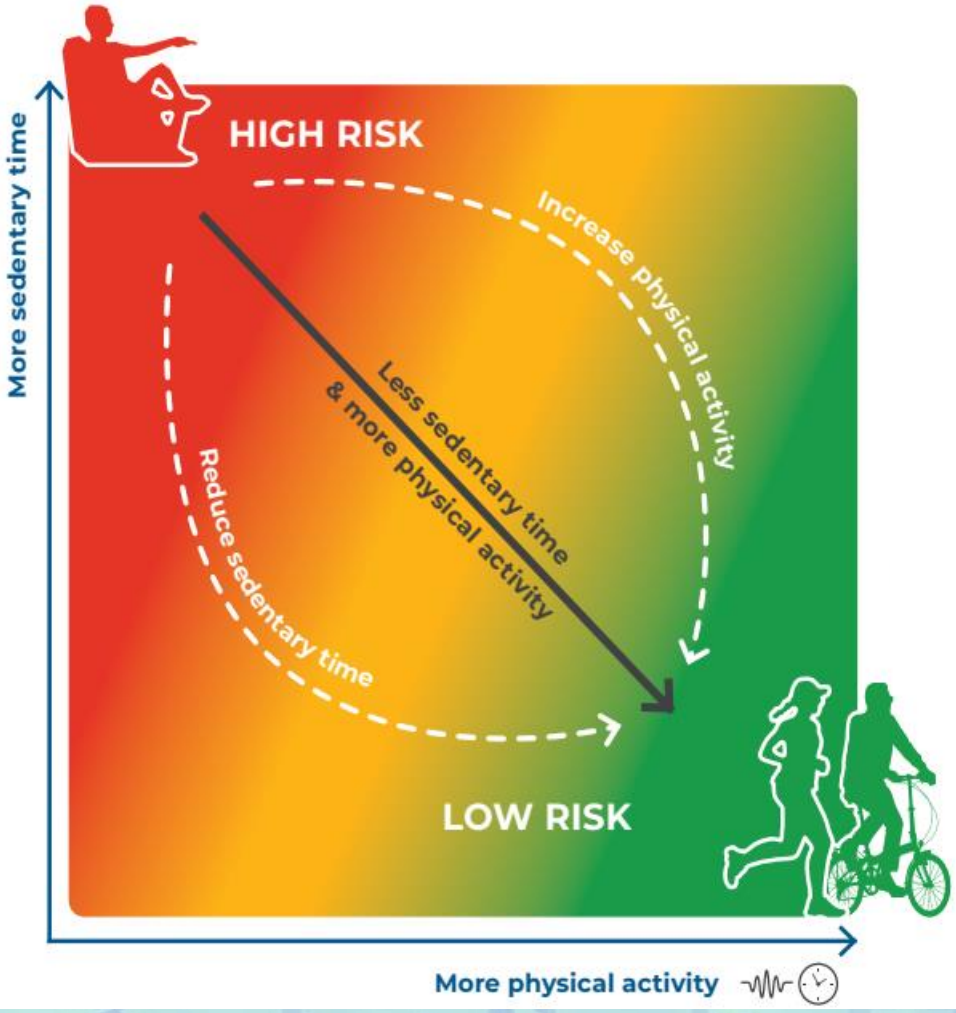
Fazit: Langes Sitzen ist ein eigenständiger Risikofaktor für viele chronische Erkrankungen.
Schon kleine Veränderungen im Alltag – wie regelmässige Pausen und mehr Bewegung – können die Gesundheit deutlich verbessern.

Quellen (Auswahl):
WHO (2020), Ekelund et al. (2016), Sagelv et al. (2023)
(Übersicht, nicht abschliessend)

Erstellt m. H. v. ChatGPT

Können die negativen Effekte des Sitzens kompensiert werden?

Sitzender und/oder aktiver Lebensstil?



WHO Guidelines Website

«Vermindert körperliche Aktivität den schädlichen Zusammenhang zwischen Sitzzeit und Sterblichkeit oder beseitigt sie ihn sogar ganz?
Eine harmonisierte Metaanalyse von Daten von mehr als 1 Million Männern und Frauen»

Ulf Ekelund, Jostein Steene-Johannessen, Wendy J Brown, Morten Wang Fagerland, Neville Owen, Kenneth E Powell, Adrian Bauman, I-Min Lee, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committe and the Lancet Sedentary Behaviour Working Group**

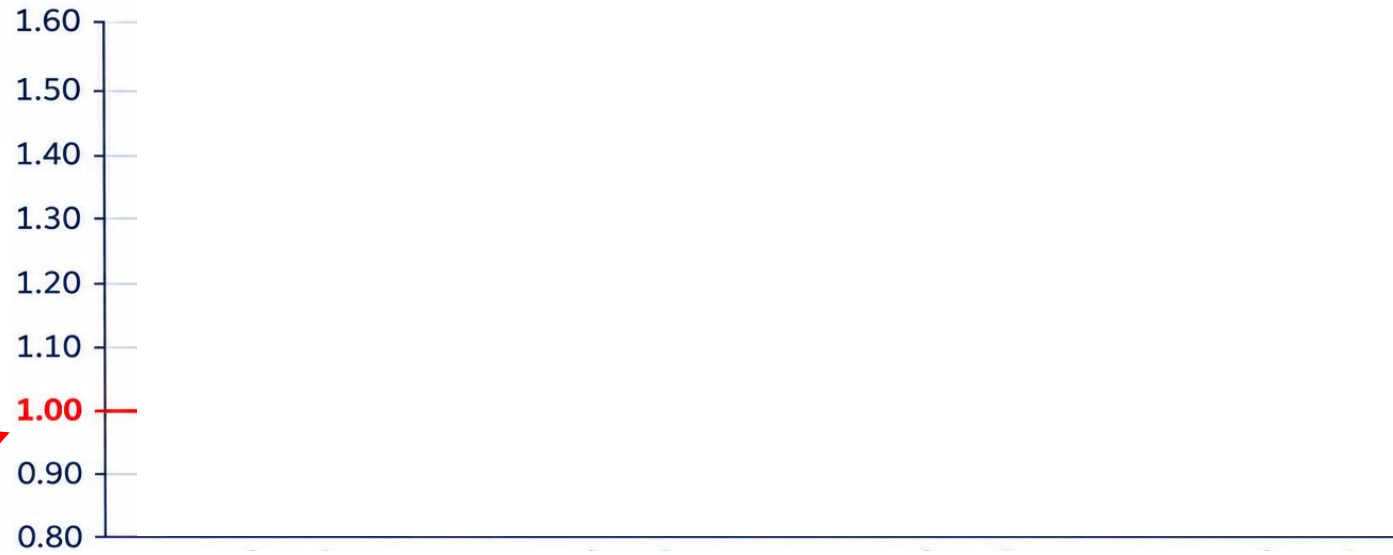
www.thelancet.com **Published online July 27, 2016 http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1**

- 16 Studien
- Re-Analyse mit weitgehend harmonisierten Kategorien für Energieverbrauch

Ekelund et al. www.thelancet.com/series/physical-activity-2016

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen

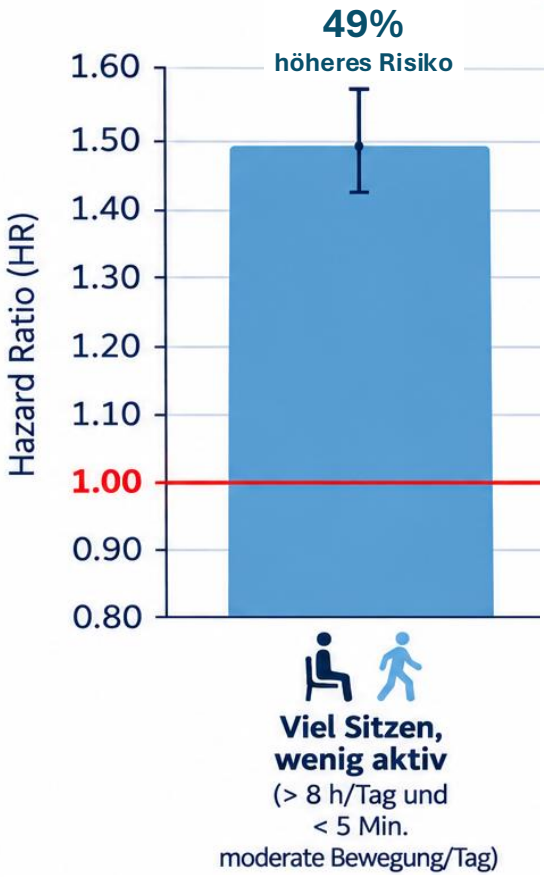


Wahrscheinlichkeit für früheres Sterben mit 95% Konfidenz-Intervall (hazard ratio)

Kein Unterschied beide Gruppen sterben gleich oft und schnell

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen

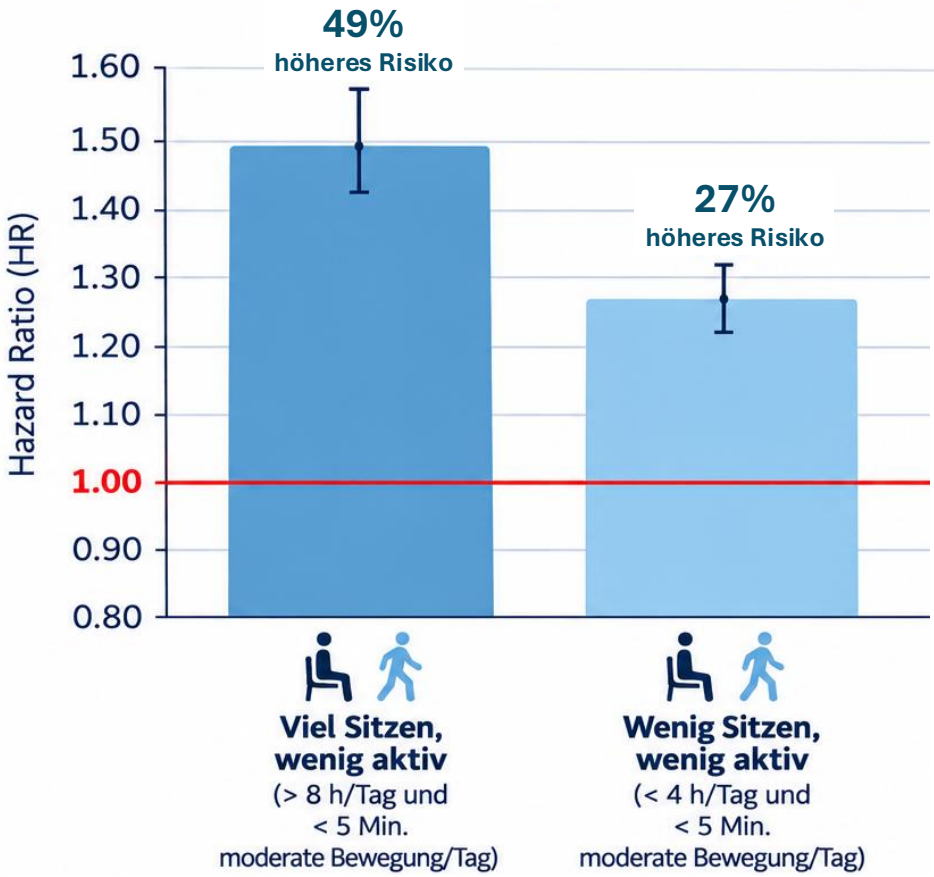


Moderate Bewegung = z. B. zügiges Gehen, Velofahren (≈ 3–6 MET).

Quelle: Ekelund et al. (2016), Lancet.

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen

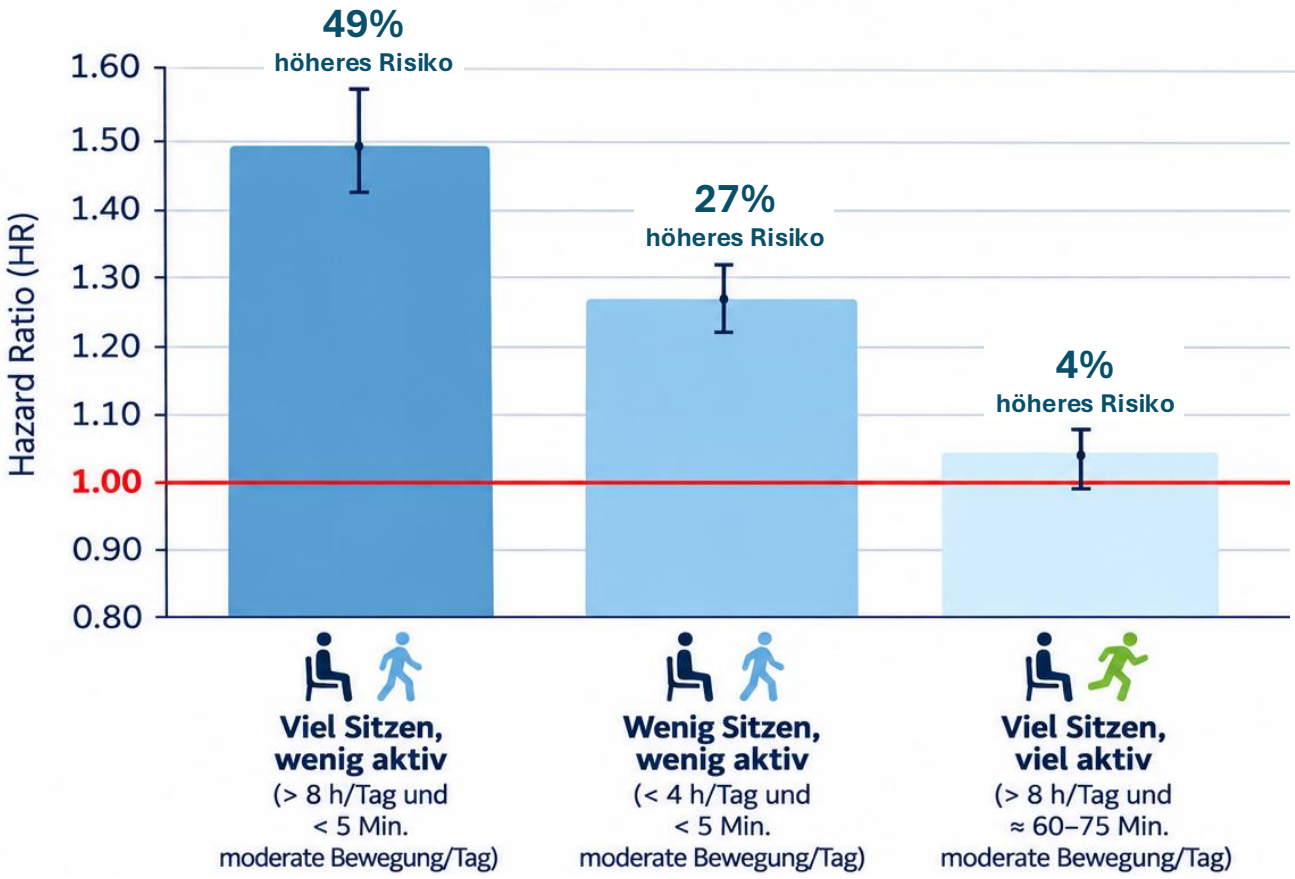


Moderate Bewegung = z. B. zügiges Gehen, Velofahren (≈ 3–6 MET).

Quelle: Ekelund et al. (2016), Lancet.

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen

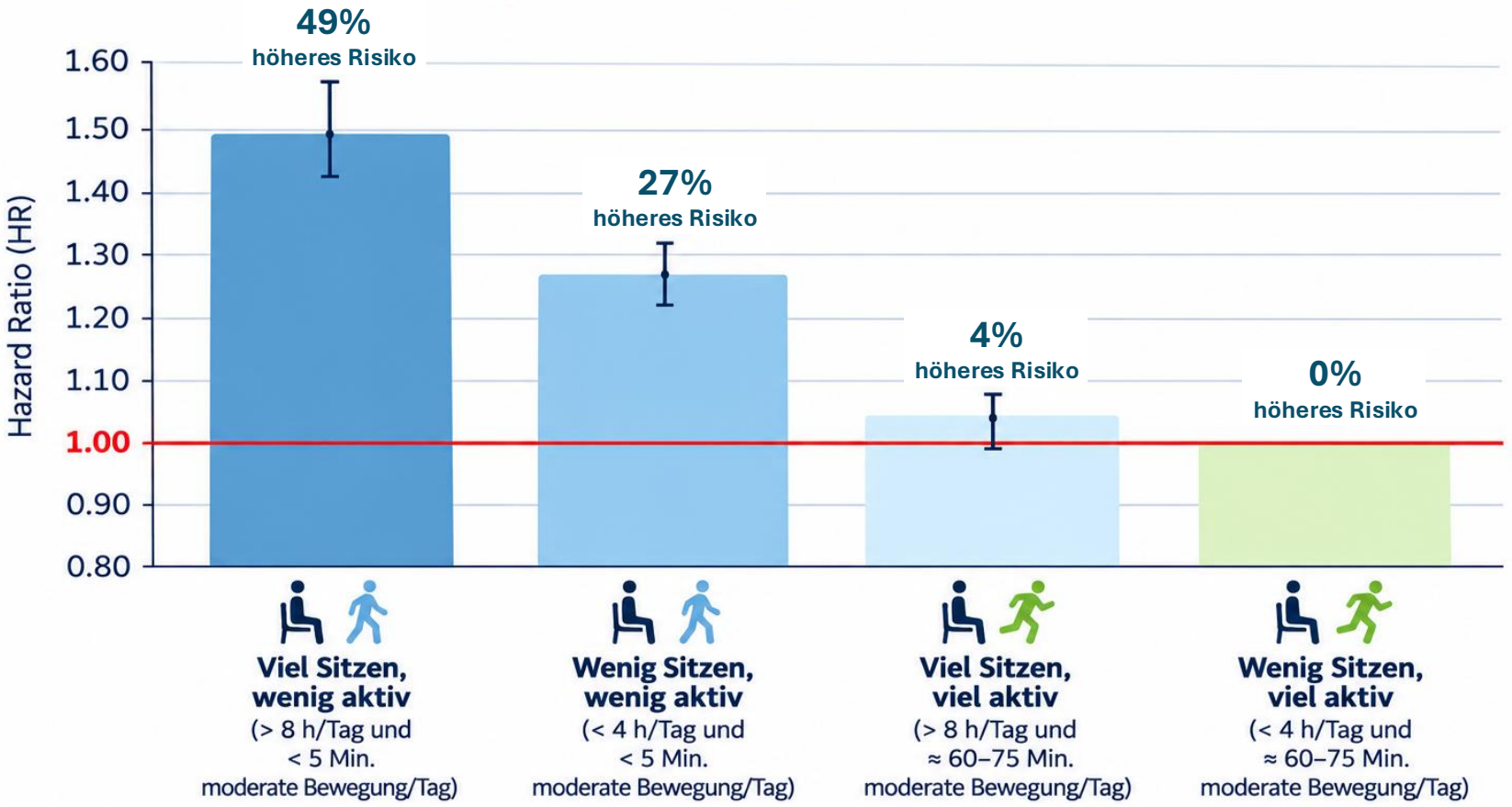


Moderate Bewegung = z. B. zügiges Gehen, Velofahren (≈ 3–6 MET).

Quelle: Ekelund et al. (2016), Lancet.

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen

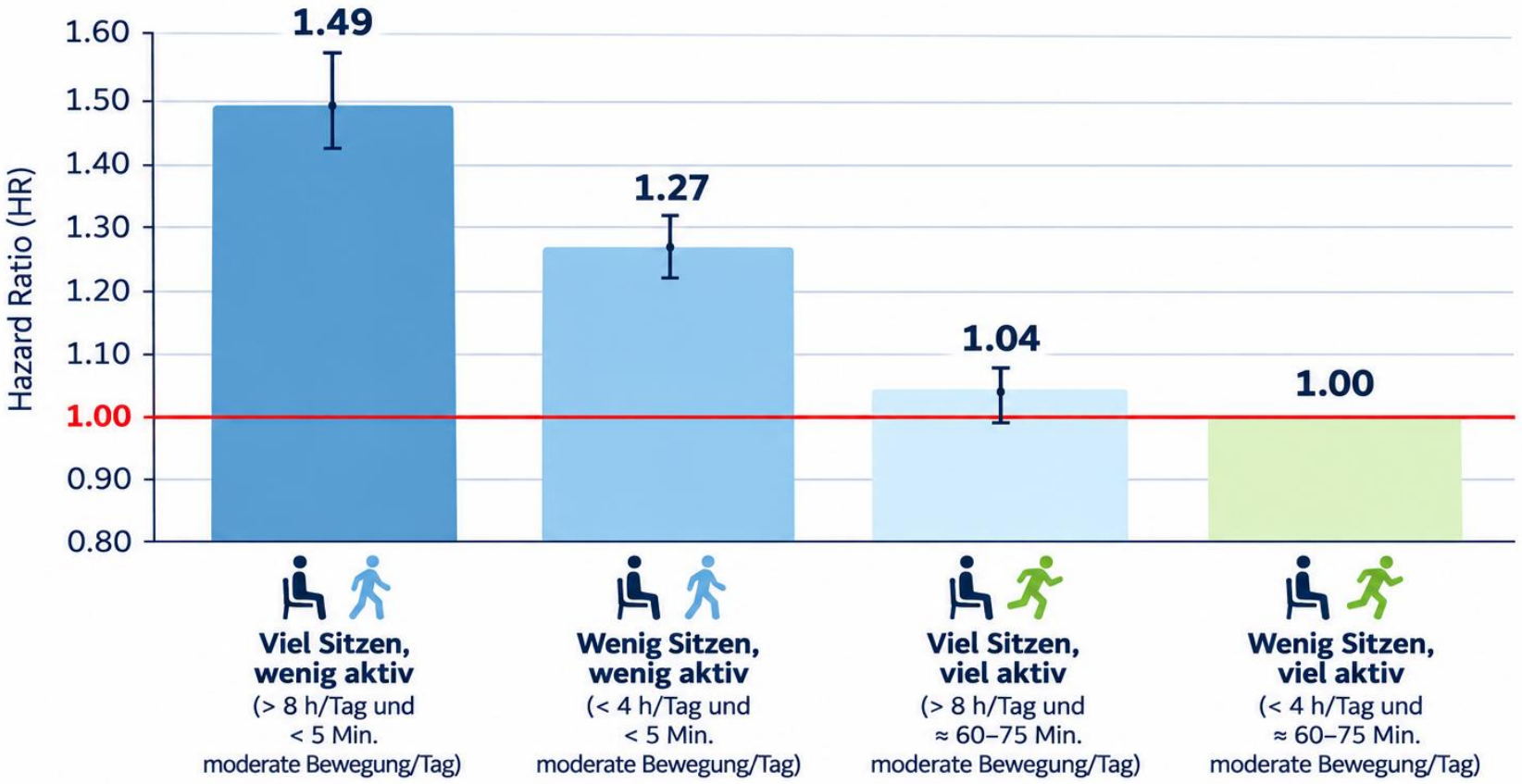


Moderate Bewegung = z. B. zügiges Gehen, Velofahren (≈ 3–6 MET).

Quelle: Ekelund et al. (2016), Lancet.

Gesamtsterblichkeit nach Sitzdauer und körperlicher Aktivität

Relatives Risiko (Hazard Ratio, HR) mit 95%-Konfidenzintervallen



Interpretation: Bei hoher körperlicher Aktivität ist eine lange Sitzdauer (> 8 h/Tag) nicht mit einer signifikant erhöhten Gesamtsterblichkeit verbunden (HR 1.04; 95%-KI 0.99 – 1.10).

Moderate Bewegung = z. B. zügiges Gehen, Velofahren (≈ 3–6 MET).

Quelle: Ekelund et al. (2016), Lancet.

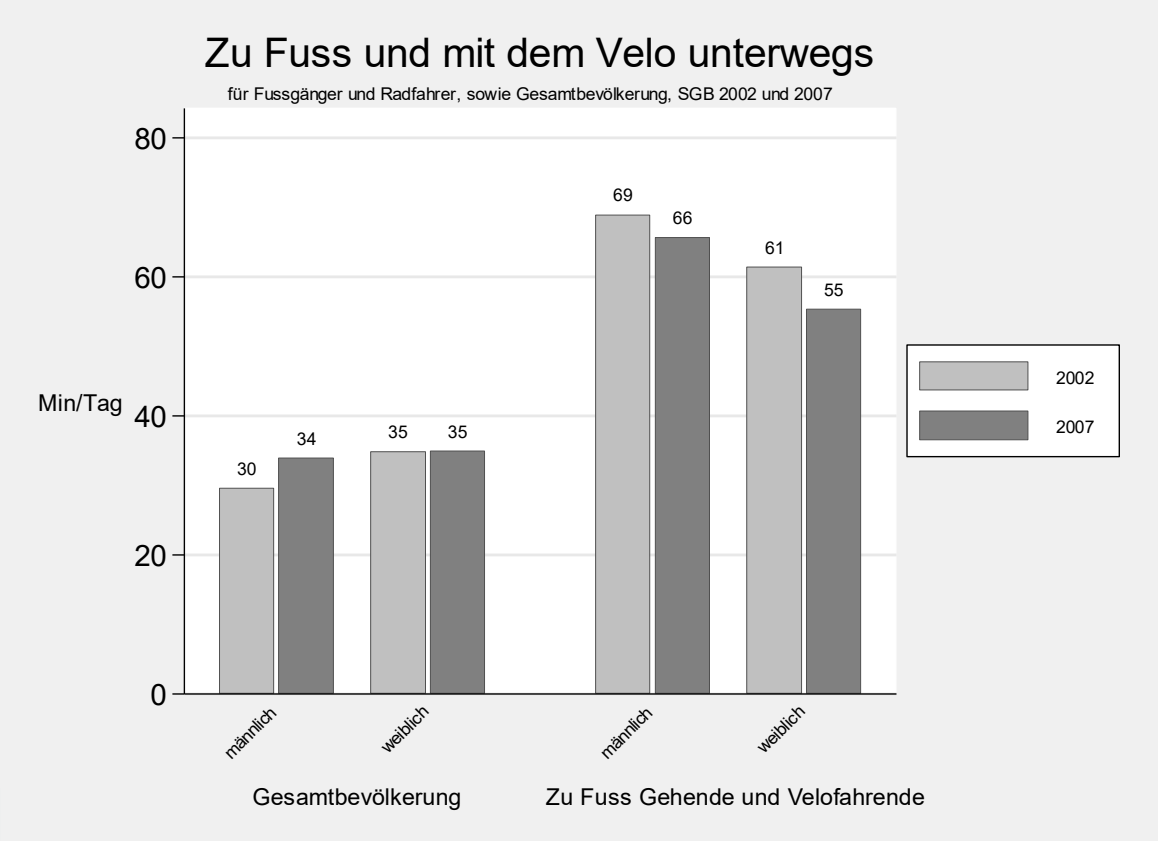
Ekelund et al. Br J Sports Med 2020;54:1499-1506

Das mit einer langen Fernsehzeit verbundene erhöhte Risiko beseitigt mehr Aktivität jedoch nicht vollständig.

Neueste Studie (2020): “etwa 30–40 Min MVPA pro Tag”

Was kann man tun?

- Aktiver Arbeitsweg



Umgebungsgestaltung spielt eine grosse Rolle





Was kann man tun?

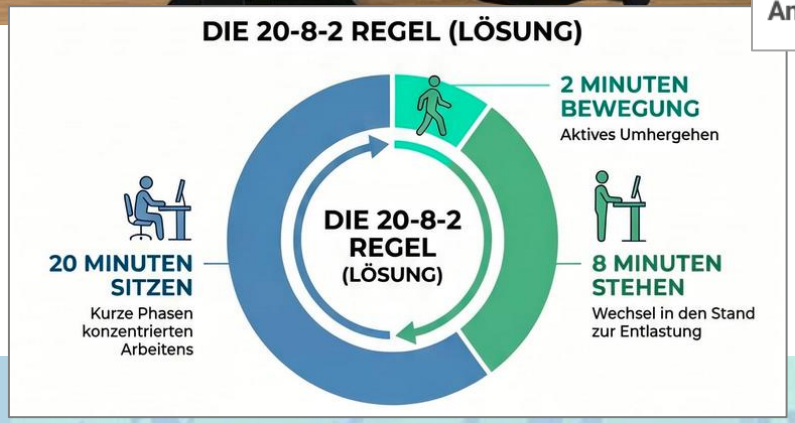




Die Abwechslung macht den Unterschied!

- Langes Sitzen (regelmässig) unterbrechen





Die 50/25/25-Regel: So bleibt Ihr Alltag in Bewegung

Um die negativen Folgen des Sitzens zu vermeiden, empfehlen Experten die 50/25/25-Regel.

Anteil am Tag: 50 % Sitzen, 25 % Stehen, 25 % Bewegen

https://www.ergotopia.de
https://orthinform.de

Was kann man tun?



www.bag.admin.ch/de/sitzender-lebensstil-aufstehen

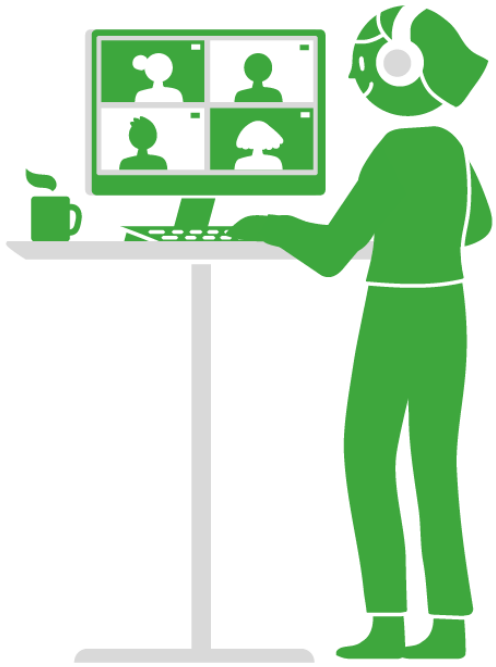
Aufstehen — Sitzen unterbrechen



www.bag.admin.ch/auf-stehen

www.bag.admin.ch/de/sitzender-lebensstil-aufstehen

Aufstehen – stehend zuhören



www.bag.admin.ch/auf-stehen

www.bag.admin.ch/de/sitzender-lebensstil-aufstehen

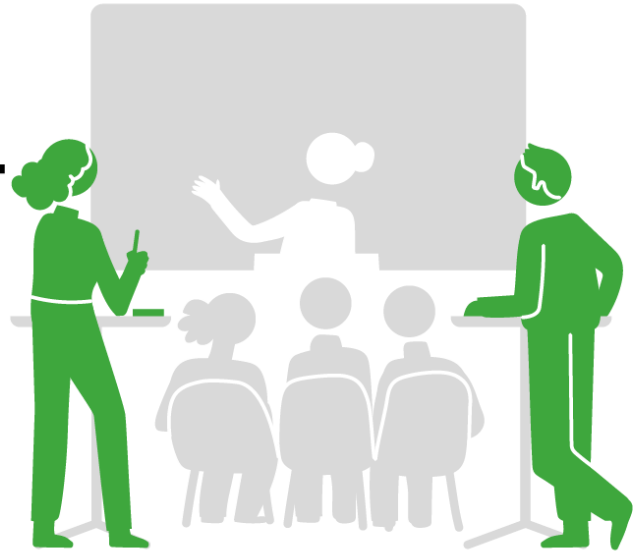
Aufstehen – Wasser trinken



www.bag.admin.ch/auf-stehen

www.bag.admin.ch/de/sitzender-lebensstil-aufstehen

Aufstehen – Haltungen wechseln



www.bag.admin.ch/auf-stehen

Aufstehen – rausgehen



www.bag.admin.ch/auf-stehen

Aufstehen – bewegt nach Hause gehen



www.bag.admin.ch/auf-stehen

www.bag.admin.ch/de/sitzender-lebensstil-aufstehen

Zusammenfassend

- Regelmässiges langes Sitzen hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Gesundheit
- Viele Effekte können durch genügend regelmässige Bewegung ausgeglichen werden
- Man kann viel tun!
  - Aktivität in den Alltag ”einbauen” (z.B. Arbeitsweg)
  - Abwechslung macht den Unterschied: Langes Sitzen (regelmässig) unterbrechen

Vielen Dank!

Sonja Kahlmeier

PD MSc Env Science ETH

City Health

Inhaberin

WHO Consultant

Dozentin FFHS / FHNW / UNIL EPFL / Universität Bern

sonja.kahlmeier@city-health.ch

www.city-health.ch/de/