

# Was Aufstehen im Körper bewirkt



## 1 – Gehirn

Aufstehen schützt davor, dass sich in den Blutgefässen Blutgerinnsel bilden und einen Hirnschlag verursachen. Es wirkt sich positiv auf die Psyche aus, hebt die Stimmung und verbessert die Wahrnehmung, Konzentration sowie die Gedächtnisleistung des Gehirns.

## 2 – Immunsystem

Aufstehen wirkt sich positiv auf das gesamte Immunsystem aus.

## 3 – Lunge

Aufstehen mindert die Gefahr für eine Lungenembolie, eine Verschlechterung der Lungenfunktion oder an Lungenkrebs zu erkranken.

## 4 – Herz

Aufstehen reduziert die Gefährdung, an einer Herz-, Gefässerkrankung oder Bluthochdruck zu erkranken.

## 5 – Bauchspeicheldrüse

Aufstehen senkt das Risiko, an einer Stoffwechselstörung wie Diabetes Typ II oder Adipositas zu erkranken.

## 6 – Darm

Aufstehen mindert das Risiko, an Darmkrebs oder anderen Krebsarten zu erkranken. Es aktiviert zudem den Stoffwechsel, was den Bauchumfang reduziert und dem Übergewicht entgegenwirkt.

## 7 – Wirbelsäule

Aufstehen schützt die Wirbelsäule, wirkt Verspannungen, Bandscheibenvorfällen und Verletzungen entgegen.

## 8 – Knochen

Aufstehen ist gut für Knochen und Gelenke. Mehr Bewegung erhält und verbessert die Knochendichte sowie die Beweglichkeit der Gelenke.

## 9 – Muskulatur

Aufstehen erhält die Funktion der Muskulatur und verhindert, dass Muskeln abgebaut werden.

## 10 – Blutgefässe

Aufstehen schützt vor Beinödemen und Thrombosen.



# Was im Körper geschieht

**Langes Sitzen hat Auswirkungen auf den ganzen Körper. Betroffen sind zentrale Organe wie Gehirn, Herz und Lunge, Stoffwechsel, der Bewegungsapparat mit all seinen Anteilen Knochen, Gelenke und Muskeln sowie das Immunsystem und auch die Psyche. Die Auswirkungen umfassen Versorgung, Funktion und Leistungsfähigkeit der betreffenden Organe.**

## **Herz und Blutgefäße**

Ist der Körper in Ruhe, sinkt der Puls, das Herz leistet weniger Arbeit. Durch die geringe Belastung ist das Herz schlechter trainiert und somit weniger leistungsfähig. Das Blut fließt langsamer und die Organe werden vermindert mit Sauerstoff versorgt. Es können sich Blutgerinnsel bilden, welche Blutgefäße in Gehirn, Lunge oder Herz verstopfen. Bei inaktiver Beinmuskulatur im Sitzen staut sich das Blut in den Venen. Die Blutgefäße werden belastet, da die Muskulatur nicht mithilft das Blut nach oben zu transportieren. Es bilden sich Ödeme, Fussgelenke und Beine schwellen an. Es können Krampfadern oder Thrombosen entstehen.

## **Bauchorgane und Stoffwechsel**

In Ruhe, bei langem Sitzen wird die Produktion von fettabbauenden Enzymen in den grossen Muskelgruppen gehemmt. Sie stehen nicht mehr zum Fettabbau zur Verfügung. Körperliche Inaktivität führt ausserdem dazu, dass die stillgelegten Muskeln nicht auf das Insulin reagieren. Der Blutzuckerspiegel steigt stark an, da der Zucker nicht in die Zellen transportiert wird. Die Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produziert, antwortet auf den überhöhten Blutzuckerspiegel mit einer übermässigen Produktion von Insulin. Der Stoffwechsel ist dadurch gestört. Dies begünstigt die Entwicklung eines Diabetes Typ II.

## **Wirbelsäule und Muskulatur**

Bei längerem Sitzen erschlafft die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule verliert ihre Beweglichkeit und Stabilität. Sie wird anfällig für Verletzungen. Bandscheiben brauchen Bewegung, um sich zu ernähren. Bei jeder Bewegung saugen die Bandscheiben Flüssigkeit auf wie ein Schwamm, den man zusammendrückt und wieder loslässt. So nehmen die Bandscheiben Nährstoffe mit der Flüssigkeit auf. Durch langes Sitzen findet dieser Vorgang nicht statt und die Bandscheiben trocknen aus und schrumpfen. Langes Sitzen wirkt sich auch auf die übrige Muskulatur im Körper aus, zum Beispiel die Gesäss- und Bauchmuskulatur. Wird die Muskulatur nicht genutzt wird Muskel abgebaut und die bestehende Muskulatur ist weniger funktionsfähig. Das wirkt sich ungünstig auf die Stabilität aus. Haltungsschäden sind die Folge.

## **Knochen und Gelenke**

Damit Knochen und Gelenke ihr Funktionsfähigkeit und Stabilität bewahren ist Bewegung wichtig. Knochen die nicht belastet werden verlieren an Knochendichte. Werden die Gelenke nicht bewegt, werden sie unbeweglicher.

## **Immunsystem**

Aus Laborversuchen wissen Forscher, dass Bewegung das Immunsystem stärkt, indem es die Aktivität bestimmter Immunzellen verändert. Dieser Effekt macht sich vor allem bemerkbar, wenn Sie sich mit mittlerer Intensität bewegen.

## **Leistungsfähigkeit des Gehirns**

Wenn der Körper nicht in Bewegung ist, fließt das Blut langsam durch den Körper, das Gehirn wird mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt – Wahrnehmung, Konzentration und Gedächtnisleistung lassen nach.

## **Psyche**

Der Mensch bildet eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Körper hat mit seinen Funktionen, aber auch mit seinen Einschränkungen eine Auswirkung auf die Psyche. Umgekehrt können psychische Faktoren auch einen Einfluss auf den Körper haben, z.B. können sich psychische Stresssituationen körperlich bemerkbar machen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass viel Bewegung Depressionen entgegenwirkt, aber auch sonst eine stabilisierende Wirkung auf die Psyche hat.