

Bad Homburg, den 22. April 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Viel Sitzen ist regelrecht gefährlich

Jeder weiß, dass wir in einer Sitzgesellschaft leben. Studien haben ergeben, dass der Durchschnittsbüromensch heute insgesamt fast 12 Stunden täglich sitzt. Ich füge noch einige Stunden hinzu, da ich weiß, dass ungefähr zwei Drittel meiner Patienten in Seitenlage oder Halbseitenlage schlafen. Sie haben dabei eins oder sogar beide Beine angezogen – schlafen also in der Sitzposition, weil sie sich „durch das Sitzen gewohnt“ so „wohler fühlen“.

Was passiert beim Sitzen? Das Hauptproblem: Sitzen ist ein Training wie alles andere auch. Viele Menschen denken, dass man nur trainiert wenn man joggt, ins Fitnessstudio geht oder Kniebeugen macht. Weit gefehlt. Jeder Mensch trainiert 24 Stunden an jedem Tag seines Lebens. Warum? Weil unser Körper jedes Tun oder Nichttun als Trainingsreiz interpretiert. Er ist genetisch so konzipiert, uns in allem zu unterstützen, was wir tun – oder nicht tun. Fordern wir ihn, so hält er seinen Zustand oder baut auf, fordern wir ihn nicht, so passt er sich an und baut ab. Sitzen ist ein Training der Unterforderung und der gleichzeitigen Einstellung relativ unveränderte Gelenkwinkel in Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen und Halswirbelsäule. Wichtig: Ein Muskel, der nicht bewegt und gefordert wird, lässt nicht nur passiv in seinem Stoffwechsel nach, wird schwächer und verkürzt, sondern der Körper baut dort aktiv ab, denn er möchte das offensichtlich nicht benötigte Material zur freien Verfügung haben. Deswegen verliert beispielsweise der unbelastete Oberschenkelknochen eines Menschen der nur liegt in 6 Wochen fast die Hälfte seiner inneren Knochenstruktur!



Die Kombination dieser Vorgänge macht viel Sitzen so gefährlich. Die Verkürzungen der Hüfte, Knie, Schulter, Ellbogen und Wirbelsäule umgebenden Muskulatur führen zu schädigenden Überlastungen der jeweiligen Gelenke und Wirbelsäulenabschnitte. Vor allem die LWS und die HWS leiden massiv. Der Körper installiert entsprechende Alarmschmerzen um sie zu schützen; Arthrose und Bandscheibenschäden entstehen als Folge der Überspannungen. Nerven und Gefäße in der überlasteten Muskulatur werden eingengt. Sensibilitätsstörungen, Muskelschwächen, Lymphstau sowie Kältegefühle in den Extremitäten können entstehen. Und gleichzeitig wird die Zellversorgung immer schlechter, da der Stoffwechsellmotor Bewegung fast völlig fehlt.

Wenn wir unsere Lebensweise nicht völlig umstellen wollen, müssen wir diese negativen Trainingseffekte des Sitzens sehr wirksam ausgleichen. Das Wichtigste: Die Verkürzungen der Muskeln und Faszien täglich effizient wieder rückgängig machen, die Überspannung löschen, die Gelenke entlasten, die Abklemmungen beseitigen und genetisch „richtige“ Kräftigungsimpulse setzen. All das geschieht in den von uns entwickelten Engpassdehnungen. Kombinieren Sie das mit Walken, Joggen oder Radfahren und besorgen Sie sich ein Stehpult. So „überlebt“ Ihr Körper die Sitzgesellschaft.

Ihre

Dr. Petra Bracht