

Viel Sitzen schadet den Gefäßen und erhöht das Sterberisiko

Wer häufig steht oder lange sitzt, fördert das Risiko, Krampfadern zu bekommen.

Dass viel Sitzen der Gesundheit ganz allgemein zusätzlich schadet und zu einer höheren Sterblichkeitsrate führen kann, haben australische Forscher in einer Studie belegt. Dazu werteten sie Fragebogendaten von 222.497 australischen Bürgern ab 45 Jahren aus.

Ergebnis: Wer zwischen acht und weniger als elf Stunden täglich saß, hatte ein um 15 Prozent erhöhtes Sterberisiko. Wer mehr als elf Stunden pro Tag saß, hatte im Vergleich zu Personen mit Sitzzeiten unter vier Stunden ein um 40 Prozent erhöhtes Risiko. Besonders deutlich war der Zusammenhang bei Frauen: Ihr Risiko zu sterben war ab elf Stunden täglicher Sitzzeit um 62 Prozent höher als bei einer Sitzzeit von weniger als vier Stunden.

„Dass sich langes Sitzen negativ auf die Gefäße auswirkt und Krampfadern fördert, wissen wir seit vielen Jahren. Die Empfehlungen der Deutschen Venen-Liga e. V. (DVL) konzentrieren sich im Bereich der Prophylaxe, vor allem auf Bewegung: Beherzigen Sie die 3-S-3-L-Regel: Stehen und Sitzen ist schlecht, lieber Laufen oder Liegen“, sagt Petra Hager-Häusler, DVL-Geschäftsführerin.

Nach den Studiendaten haben offenbar diejenigen Personen die längsten Lebenszeiten, die nach den Empfehlungen der WHO sportlich aktiv sind und zudem weniger als acht Stunden täglich sitzen. Die höchsten Mortalitätsraten hatten inaktive Probanden, die die meiste Zeit saßen.

(Quelle: Arch Intern Med 2012;172(6): 494-500).

Weitere Informationen:
Deutschen Venen-Liga
e.V., Hauptgeschäftsstelle,
Sonnenstraße 6, 56864
Bad Bertrich, Tel. +49 2674
1448, Gebührenfrei 0800
4443335, E-Mail:
info@venenliga.de,
www.venenliga.de

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad
Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail:
info@venenliga.de, www.venenliga.de