

Der sitzende Lebensstil!

In unserem Alltag nehmen die sitzenden Tätigkeiten ständig zu. Wir fahren sitzend zur Schule oder zur Arbeit, wir sitzen in der Schule und am Schreibtisch und den Abend verbringen wir sitzend auf dem Sofa. Doch was genau ist so besorgniserregend an diesem sitzenden Lebensstil?



Foto | © candy1812, stock.adobe.com

Was bedeutet sitzender Lebensstil?

In vielen Situationen im Alltag wird nur noch gesessen. Sei es auf dem Weg zur Arbeit, im Auto, Bus oder in der Bahn, am Schreibtisch, in der Schule oder Uni, vor dem Fernseher oder beim Treffen mit Freunden und vielem mehr. Im Durchschnitt sitzen wir zwischen vier und fünf Stunden am Tag! Einige, besonders Kinder und Jugendliche, sitzen sogar bis zu acht oder neun Stunden (vgl. Stamm et al. 2015, S. 2; Dreger und Huber 2013, S. 1). Diese Sitzdauer ist abhängig vom schulischen bzw. beruflichen Umfeld, dem Freizeitverhalten und dem Umgang mit Medien. Aber auch das Einkommen im Haushalt, das Bildungsniveau und das Alter sind Einflussfaktoren auf die Sitzdauer. Hätten Sie gedacht, dass wir durchschnittlich umso weniger sitzen, je älter wir sind (vgl. Bucksch und Schlicht 2014, S. 20)?

Wer sitzt zu viel?

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche sitzen zu viel. Damit gehören immer mehr Kinder und Jugendliche zur Generation S (Generation sitzender Lebensstil). Der sitzende Lebensstil ist charakterisiert durch langes Sitzen in Verbindung mit wenig Bewegung. Jeder Sechste zwischen 15 bis 74 Jahren sitzt übermäßig viel. Der Trend zum

sitzenden Lebensstil beginnt oft schon im Kindesalter (vgl. Stamm et al. 2015, S. 2; Dreger und Huber 2013, S. 1f.).

Insbesondere mit dem Schuleintritt in die Grundschule verbringen Kinder schlagartig viel mehr Zeit im Sitzen, die Bewegungszeiten werden immer geringer. Die Zeiten, die Kinder sitzend in der Schule verbringen, machen einen großen Teil der gesamten Sitzzeit aus. Doch auch in der Freizeit beschäftigen sich die Kinder zunehmend sitzend mit Fernsehen, Computerspielen, Social Media oder Spielekonsolen. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern und Lehrer darauf achten, dass Ihr Kind nicht dem sitzenden Lebensstil verfällt und genügend aktiven Ausgleich hat.

Doch auch aktive Menschen können dem sitzenden Lebensstil zugeordnet werden! Das dauerhafte Sitzen kann durch sportliche Aktivität am Abend nicht unbedingt ausgeglichen werden. Sie sollten den gesundheitsschädlichen Folgen des sitzenden Lebensstils mit regelmäßiger Bewegung und der Reduzierung der Sitzdauer regelmäßig im Alltag entgegenwirken (vgl. Bucksch und Schlicht 2014, S. 20).

Gesundheitliche Folgen des sitzenden Lebensstils

Wer zu viel sitzt, muss mit ähnlichen Gesundheitsfolgen rechnen wie inaktiv lebende Menschen. Wenn Kinder den überwiegenden Teil ihres Tages im Sitzen verbringen und körperlich inaktiv sind, zum Beispiel beim Fernsehen, Computerspielen oder in der Beschäftigung mit anderen Bildschirmmedien, dann ist das mit einer geringen körperlichen Aktivität und einem geringen Energieverbrauch verbunden (Tremblay u. a. 2011, S. 61).



Foto II © contrastwerkstatt, stock.adobe.com

Eine höhere Bildschirmmedienzeit (meist zwei oder drei Stunden) begünstigt Übergewicht und Adipositas, einen höheren Körperfettanteil, eine geringere Fitness, weniger Selbstbewusstsein, schlechtere schulische Leistungen sowie mehr Verhaltensauffälligkeiten (Tremblay u. a. 2010). Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 oder auch Erkrankungen wie Depression oder Burnout steigt (vgl. pab 2015, o. S.; Bucksch und Schlicht 2014, S. 17; Lambeck 2014, S. 102). Umgekehrt beugt ein aktiver Lebensstil, mit viel Raum für regelmäßige Bewegung, diesen Erkrankungen vor (vgl. Dreger und Huber 2013, S. 3).

Bewegungsfreude in der Schule steigern

Bewegung sollte wegen ihres präventiven und gesundheitsförderlichen Potentials ein wichtiger Baustein von gesundheitsfördernden Schulen sein. Eine gute und gesunde Schule muss deshalb immer auch eine bewegungsfreudige Schule sein, in der Bewegung als ein bedeutsamer Bestandteil des Lern- und Erfahrungsprozesses verstanden wird (Kottmann et al. o. J., 15ff.). Und auch wenn Bewegung bisher keine wichtige Rolle im Schulkonzept gespielt hat, so können Sie als Lehrkraft den Unterricht so gestalten, dass Sie in jedes Unterrichtselement mindestens ein Bewegungselement einbauen (peb 2015, o. S.).

Tipps für den Unterricht: Wie wäre es mit Viereckenraten im Matheunterricht oder mit Laufdiktaten? Bei einem Laufdiktat liegt der Text, den die Schülerinnen und Schüler in ihrem Diktat schreiben sollen, im Klassenraum, z.B. auf der Fensterbank. Diesen Text merken sich die Kinder Satz für Satz und schreiben ihn in ihr Diktatheft. Das schult die Konzentration und fördert gleichzeitig die Bewegung. Ein weiteres Beispiel ist das Stationslernen, bei dem die Schülerinnen und Schüler von Station zu Station gehen und dort Aufgaben bekommen. Es gibt viele weitere Möglichkeiten, um den Unterricht bewegter zu machen. Seien Sie kreativ!

Quellen:

Buksch, J.; Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 65(1). Abgerufen von https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2014/Heft_1/25_uebersicht_bucksch_neu.pdf [21.05.2018].

Dreger, S.; Huber, G. (2013). „Generation S“ – Sitzender Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen. peb-Transfer, 1/2013. Abgerufen von http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/peb-Transfer/peb-Transfer_Nr_1_2013.pdf [21.05.2018].

Kottmann, L.; Küpper, D.; Pack, R.-P. (o. J.). Schulentwicklung gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Abgerufen von https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_008-Bewegungs-Schule.pdf [21.05.2018].

Lambeck, A. (2014). peb gegen den Sitzenden Lebensstil. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 30. S. 102–103. Abgerufen von <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0034-1373868.pdf> [21.05.2018].

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (pep) (2015). Sitzender Lebensstil. Abgerufen von http://www.dvgs.de/images/Gesundheit_aktuell/2015/03/top-thema/140904_Fact-Sheet_SitzenderLebensstil_akt.pdf [21.05.2018].

Stamm, H.; Wiegand, D.; Bürgi, R.; Lamprecht, M. (2015). Sitzender Lebensstil. Abgerufen von http://www.lssfb.ch/fileadmin/lswweb-dateien/publikationen/SitzLS_SB_def.pdf [21.05.2018].

Tremblay, M. S.; Colley, R. C.; Saunders, T. J.; Healy, G. N.; Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 35(6), S. 725–740.

Tremblay, M. S.; et al. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 36(1), S. 59–64; 65–71. Abgerufen von <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H11-012> [26.07.2018].