

Frank Thömmes



WER LÄNGER SITZT, IST FRÜHER TOT

Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer
gegen Haltungsschäden und Schmerzen

riva

Mit über
40 Übungen
für das Büro,
zu Hause und
unterwegs

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: © iStock.com/Spiderstock

Bildnachweis: Alle Fotos von Nils Schwarz außer

S. 8 iStock.com/Peopleimages, S. 11 iStock.com/DNY59, S. 12 iStock.com/erosera, S. 14 iStock.com/nataistock, S. 15 iStock.com/wynnter, S. 18 iStock.com/Jacob Wackerhausen, S. 20 iStock.com/Xavier Arnau, S. 24 iStock.com/South_agency, S. 27 iStock.com/martin-dm, S. 28 iStock.com/svetikd, S. 32 iStock.com/PeopleImages, S. 34 iStock.com/PeopleImages, S. 36 iStock.com/ChrisChrisW, S. 37 iStock.com/MariyaII, S. 38 iStock.com/Siphotography, S. 41 iStock.com/yacobchuk, S. 44 iStock.com/ExperienceInteriors, S. 46 iStock.com/bestsale, S. 48 iStock.com/Greentellect_Studio, S. 53 iStock.com/Paul Bradbury, S. 54 iStock.com/g-stockstudio, S. 55 iStock.com/AntonioGuillem, S. 59 iStock.com/Nachosuch, S. 60 iStock.com/seb_ra

Models: Laura Goldmann, Frank Thömmes

Shooting-Location: office4you Büroeinrichtungen GmbH, Garching

office4you
BÜROEINRICHTUNGEN

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0271-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-733-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-732-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Frank Thömmes

WER LÄNGER SITZT, IST FRÜHER TOT

Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer
gegen Haltungsschäden und Schmerzen

riva

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| EINE KURZE GESCHICHTE DES SITZENS | 8 |
| Evolutionäre Anpassungen | 10 |
| Sitzen ist das neue Rauchen | 19 |
| DER MODERNE MENSCH UND SEIN ARBEITSPLATZ | 20 |
| 30 Jahre Sitzen – die Fakten | 22 |
| Digitale Kommunikation – die Wurzel allen Übels? | 27 |
| RISIKEN UND PROBLEME DES SITZENS | 32 |
| Rücken- und Gelenkbeschwerden | 34 |
| Gewichtsprobleme | 40 |
| Konzentrationschwierigkeiten | 43 |
| LÖSUNGSANSÄTZE | 44 |
| Perfekte Ergonomie am Arbeitsplatz | 46 |
| Lifestyle anpassen – neue Wege gehen | 57 |

| | |
|--|-----------|
| LEBENSVERLÄNGERENDE ÜBUNGEN | 62 |
| Übungen ohne und mit Geräten | 64 |
| Individuelle Auswahl der Übungen | 65 |
| Hände und Unterarme | 66 |
| Oberarme | 72 |
| Schulterachse | 74 |
| Ganzkörperflexibilität | 80 |
| Einbein- und Hüftachsenstabilität | 86 |
| Hals- und Nackenregion | 94 |
| Brustwirbelsäule | 100 |
| Beine, Gesäß und Hüftregion | 112 |
| Lendenwirbelsäule | 120 |
| Füße | 122 |
| | |
| Übungsregister | 124 |
| Über den Autor | 125 |
| Literaturverzeichnis | 126 |

Vorwort

Dieses Buch wurde größtenteils im Sitzen geschrieben – und ich als Autor erfreue mich trotzdem bester Gesundheit ohne Rückenprobleme, Übergewicht oder Diabetes. Es scheint also doch möglich zu sein, den modernen Lifestyle zum Teil sitzend zu überleben. Trotzdem kommt das dauernde Sitzen einem schleichenden Tod gleich. Diese Aussagen scheinen Befragungen von Menschen, die seit etwa 30 Jahren sitzenden Tätigkeiten nachgehen, statistisch zu bewahrheiten. Forschungsergebnisse zum sesshaften Lebensstil bestätigen dies.

Was ist also zu tun? Ist Sitzen wirklich so schädlich oder ist die Dosis entscheidend? Ist Sitzen unser Schicksal? Und wo und wie werden wir in 30 Jahren sitzen? In jedem Fall ist Sitzen ein kritisch zu hinterfragender Baustein des modernen Arbeitslebens. Ein zeitlicher Blick zurück und ein Blick nach vorn können helfen, das Sitzen besser einzuordnen.

In diesem Buch betrachten wir das Sitzen aus vielen Perspektiven. Wir gehen auf die Bedeutung des Sitzens in der individuellen, aber auch in unserer aller kulturellen Geschichte ein. Sie lernen die Risiken des Sitzens kennen und Sie erfahren alles über die besten Strategien, um Probleme kurz- und mittelfristig zu bekämpfen und Langzeitschäden erfolgreich zu vermeiden.

Letztendlich wird Ihnen der beste Bürostuhl nichts helfen, wenn Sie Ihr Sitzglück nicht selbst in die Hand nehmen.

Ab heute wird weniger gesessen. Versprochen!

Frank Thömmes





EINE KURZE GESCHICHTE DES SITZENS

Menschen in der uns bekannten Form gibt es seit der Steinzeit. Überlieferungen von Sitzen oder Rückenbeschwerden liegen uns leider nicht vor. Aber vermutlich war beides schon bekannt, denn die Probleme sind in unserer DNA integriert. Sicher ist nur, dass die Menschen damals sich mehr bewegten, als wir es tun, und nicht die meiste Zeit im Sitzen verbrachten.

Evolutionäre Anpassungen

Unsere Anatomie und der aufrechte Gang bringen Vor-, aber auch Nachteile mit sich. Der aufrechte Gang hat unser Knochen- und Muskelsystem verändert. Wir nutzen unsere Arme und Hände und entwickelten ein großes Gehirn, das uns in die Büros geführt hat, in denen wir jetzt leben und arbeiten.

Evolutionäre Anpassungen unserer Anatomie an unsere aktuelle Umwelt sind nicht zu erwarten, solange die Reproduktivität des Menschen dadurch nicht beeinflusst wird. Aktuell passen wir eher die Umwelt an uns an. Doch genau betrachtet deutet sich durchaus an, dass die Reproduktivität eingeschränkt ist, und zwar durch die allgemeine Gewichtszunahme. Da Übergewicht eng mit Inaktivität (und Sitzen) zusammenhängt, ist also Vorsicht geboten, dass wir nicht nur früher sterben, sondern eventuell sogar aussterben.

Menschen sind durch ihre Anpassungsfähigkeit evolutionär enorm erfolgreich. Ein Grund liegt gerade in ihrem hochgradig leistungsfähigen Gehirn. Gleichzeitig ist dies aber auch in der Lage, eine Umwelt zu schaffen, an die wir uns nicht schnell genug anpassen können, um in ihr gesund zu überleben. Diese scheinbar selbstzerstörerische Komponente ist eventuell eine Strategie der Natur, die wir noch nicht durchschauen. Letztendlich können evolutionäre Errungenschaften auch immer erst im Nachhinein als überlegen erkannt werden – von denen, die überlebt haben. Entweder die Sackgasse, in die wir uns zu bewegen scheinen, kann sich noch ändern oder wir werden das nicht überleben.

Schon 1994 diskutierten die Autoren des Buches »Warum wir krank werden« aus evolutionsmedizinischer Sicht die menschliche Entwicklung der Neuzeit und den Zusammenhang von Krankheiten mit dem immobilen Lebensstil, ohne damit jedoch nennenswerten Einfluss zu gewinnen. Unser System der Bequemlichkeit und der Medizin, die sich mit dem Bekämpfen von Krankheitssymptomen beschäftigt, dominiert die Neuzeit und hat sich so sehr etabliert, dass jedwede Kritik abprallt. Das Problem Rückenschmerzen, das ja unumstößlich mit dem Thema fehlende Bewegung und zu viel Sitzen verknüpft zu sein scheint, ist dafür das Paradebeispiel schlechthin. Die Maxime, weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen, wäre die einzig logische Konsequenz. Aber sie ist unbequem. Deshalb hat die Medizin andere Lösungen gefunden und stößt trotzdem bei den meisten Rückenbeschwerden an ihre Grenzen.



Sackgasse mit Ausweg oder sterben wir sitzend aus?

Vom Nomaden zum sesshaften Lebensstil

Seit es Menschen gibt, war das, was wir heute Sitzen nennen, ein Teil ihrer Natur. Es ist unverzichtbarer Teil der Entwicklung des einzelnen Menschen und damit Teil seiner sich vom Baby zum Erwachsenen ausprägenden Individualität. Obwohl auch hier der Fortschritt seine Spuren hinterlässt, verlaufen in Bezug auf das Sitzverhalten die ersten Lebensjahre ähnlich ab – egal, wann und wo das Baby auf diesem Planeten aufwächst.

Blicken wir auf die Entwicklung des Menschen als Gattung zurück, fällt immer wieder auf, dass Bewegung eine wichtige Rolle spielte und wir daran gut angepasst sind. Eine nicht sesshafte, sondern umherziehende Lebensweise war vorherrschend. Menschen, die es sich aus wirtschaftlichen Gründen nicht leisten konnten, sich fest an einem Ort anzusiedeln, wurden Nomaden genannt. Auch Nomaden verbrachten bei Tätigkeiten, die es erforderten, sicherlich Zeit im Sitzen. Bequeme Sitzmöbel und spezielle Ruheorte waren aber eher Mangelware.

Klimatische Bedingungen, Tierwanderungen oder allgemein Boden- oder Naturgegebenheiten erforderten eine flexible Mobilität der Nomaden und sicherten ihren Fortbestand. Zehn und mehr Stunden tägliche Wanderungen waren die Regel dieses Lebensstils. Als sich immer mehr Siedler etablierten und sich Ansammlungen von Häusern und Menschen bildeten, wurde das Nomadendasein zunehmend negativ besetzt und als nicht zeitgemäß abgetan. Mit dieser neuen Sesshaftigkeit hielt der Mensch seinen natürlichen »Lauf« an. Er wechselte sein Territorium nicht mehr, sondern begrenzte und verteidigte es.

Viele Beispiele für diese Veränderung reichen bis in unsere Gegenwart hinein und sind Bestandteil komplexer ethnischer Probleme. Als Beispiel sollen hier nur die Indianer Nordamerikas und die australischen Aborigines genannt werden. Kulturen, die noch umherziehen, nicht sesshaft werden und sich aus dem modernen Lebensstil heraushalten, werden unterdrückt und ausgeschlossen. Sitzen ist also viel enger mit unserer Kulturgeschichte verbunden, als wir es ahnen, und es fängt an, uns Probleme zu bereiten.

Die Natur machte das Zurücklegen langer Wege zum Überleben notwendig.



Der sesshafte Lebensstil, bei dem man sich an einem Ort niederlässt, bildet die Basis der aktuellen Sitzproblematik. Ökonomisch ist es heute nicht mehr nötig, von Ort zu Ort zu ziehen, um zu überleben. Den Ort, an dem wir leben, gestalten wir uns natürlich bequem und mit vielen Sitzmöglichkeiten. Diese räumlichen Veränderungen innerhalb unseres direkten Lebensumfeldes haben weitreichende Auswirkungen in alle Bereiche des individuellen Lebens, aber auch des Miteinanderlebens in der Gesellschaft. Auf diese Auswirkungen wird hier nur kurz und indirekt eingegangen. Sitzen ist ein immens wichtiger Teil unserer modernen Gesellschaft geworden und muss deshalb kritischer hinterfragt werden.

DIGITALE NOMADEN

Digitale Nomaden haben eine neue Form der Arbeit gefunden, bei der sie ähnlich unseren Vorfahren nicht an einen Arbeitsort gebunden sind. Die moderne digitale Technik nutzend, gibt es zunehmend Menschen, die ihre Arbeit an unterschiedlichen Orten ausüben wollen. Sie möchten von Arbeit und Ort ungebunden ihrer Tätigkeit (die meistens auch ihr Hobby ist) nachgehen und verbringen viel Zeit damit, immer wieder an anderen Orten der Welt zu arbeiten. Viele digitale Nomaden reisen und schreiben darüber. Ein Laptop und eine Internetverbindung reichen aus, um ihre Erfahrungen weiterzugeben, egal an welchem Ort der Welt sie sich gerade aufhalten. Moderne Beispiele dafür sind Reiseblogger, Reporter und Naturfotografen. Diese Menschen erfüllen sich den Traum eines ungebundenen Lebensentwurfes, den sie online mit vielen teilen, womit sie ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Dieses Arbeitsleben beinhaltet viel Kreativität und Offenheit und eine sehr freie Zeiteinteilung. Danach strebt der normale Büromitarbeiter zwar auch, wird aber meist zu sehr eingeengt, um diese Ziele zu erreichen. Diesem untypischen Arbeitsstil der digitalen Nomaden liegt vielleicht mehr Natürlichkeit zugrunde, als wir aktuell vermuten. Vermutlich wird der digitale Nomade auch viel im Sitzen arbeiten, weil es praktisch ist. Sein Laptop ist auch als eher wenig ergonomisch einzuschätzen. Seine Sitzzeiten werden aber geringer sein, die Unterbrechungen seiner Sitzzeit abwechslungsreicher und seine Arbeitszeiten überschaubarer. Steht der Abschied der Präsenzkultur im Büro bevor? Vielleicht sind wir in 50 Jahren alle digitale Nomaden und verbinden damit die Moderne mit unseren kulturellen Wurzeln und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung?