

Dr. med. Carmen Jochem und  
Prof. Dr. med. Michael Leitzmann

# SITZSTREIK

Tipps und Tricks gegen die Risiken und  
Nebenwirkungen des Sitzens

*Mit Illustrationen von Stefanie Traidl*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Wir sitzen – noch nicht lange, dafür umso mehr .....</b>	<b>13</b>
Die Evolution des Homo sedens .....	13
Millionen Jahre in Bewegung .....	14
Was Sesshaft werden mit Sitzen zu tun hat .....	16
Über königliches Thronen und christliches Sitzen .....	16
Stuhl Nr. 14 geht in Massenproduktion .....	18
Von Stuhl zu Stuhl .....	19
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze:	
Die Evolution des Homo sedens .....	21
Gibt es eine Sitzkultur? .....	21
Sitzen muss gelernt werden .....	22
Über die Institutionalisierung des Sitzens .....	23
Warum Sitzen erster Klasse nicht unbedingt von Vorteil ist .....	25
Von Lehrstühlen, Richterstühlen und anderen berufsspezifischen Sitzen .....	27
Über Stuhlgang, Toilettensitze und Sitztoiletten .....	29
Sitzen im Sprachgebrauch .....	30
Sitzen in Kunst, Musik und Sport .....	33
Philosophie des Sitzens .....	36
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze: Gibt es eine Sitzkultur? .....	38
Wir sitzen ... und sitzen ... und sitzen .....	38
... und sitzen immer und überall .....	38
Ist Zeitunglesen schlecht für meine Gesundheit? .....	40
Über Sitzmesser und andere Gerätschaften, die das Sitzen messen .....	42
Was lässt uns sitzen? .....	45
Über die Gewohnheit zu sitzen .....	46
Wie viel Zeit wir mit Sitzen verbringen .....	50
Über Sitzen in Deutschland, Sidde in Dänemark und Sentarse in Spanien .....	56

Was Manager und Studenten gemeinsam haben?	
Und Über das Risiko eines Büroangestellten	58
Ist zu viel Sitzen nicht das gleiche wie zu wenig Bewegung?	60
Sitzempfehlungen	62
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze: Wir sitzen ... und sitzen ...	66

## **2 Was passiert beim Sitzen mit und in unserem Körper? . . . . . 67**

Diabetes mellitus: Über langes Sitzen und süßes Blut	69
Klingt paradox, aber Sitzen bedeutet nicht Schonung für Herz und Kreislauf	75
Sitzen macht Appetit, aber leider auch Übergewicht	83
Über sitzengelassene Knochen und Gelenke	89
Krebszellen mögen langes Sitzen	93
Sitzen entspannt – und macht depressiv und einsam	98
Die gesundheitlichen Auswirkungen des Sitzens im Alter	101
Wir sitzen uns zu Tode	104
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze: Was passiert beim Sitzen mit und in unserem Körper?	110

## **3 Wie wir wieder auf die Beine kommen . . . . . 111**

Ziele setzen gegen Dauersitzen	112
Warum die Ausrede Zeitmangel beim Sitzen nicht zählt	118
Wo man auch nicht unbedingt sitzen muss	120
Über Fortbewegung im Sitzen	123
Weg vom Sitzmarathon am Arbeitsplatz	126
Vom Fernstehen und von Büchern auf Notenständern	137
Familienaufstand! Was es heißt, den Kindern das Sitzen abzugewöhnen	140
Alteingesessen – von wegen!	149
Über bewegtes Sitzen oder Wie man richtig sitzt	151
Über die besten Stühle und andere technische Details zu Sitzmöbeln	154
Weniger sitzen – und mehr schwitzen!	157

Sitz-Snacks .....	158
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze:	
Wie wir wieder auf die Beine kommen .....	162

#### **4 Wie Schule, Chef und Staat dazu beitragen können, dass wir wieder auf die Beine kommen .....** 163

Still sitzen – muss das wirklich sein? .....	166
Warum der Chef im selben Boot sitzen sollte .....	173
Sitzen am Arbeitsplatz als Gesundheitsrisiko erkennen und darüber aufklären! .....	174
Sitzen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung .....	174
Über Anti-Sitz-Software und andere Sitzmedien .....	180
Mehr Bewegungsraum im öffentlichen Bereich .....	183
Warum wir ein Umdenken in der Politik brauchen .....	185
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze: Wie Schule, Chef und Staat dazu beitragen können, dass wir wieder auf die Beine kommen ....	190

#### **5 Das sollte sitzen! Eine kurze Zusammenfassung über das Sitzen, seine Risiken und Nebenwirkungen und was wir dagegen tun können .....** 191

Alles was Sie sonst noch über das Sitzen wissen sollten .....	192
Aufstand gegen die Sitzkultur .....	194
Mit Verstand gegen den Homo sedens .....	194
Sitzen muss sitzen bleiben .....	194
Das sitzt! Das Wichtigste in Kürze: Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens .....	196
Nachwort .....	198
Danke .....	199
Quellenangaben .....	200