

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
1 Wir sitzen – noch nicht lange, dafür umso mehr	13
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