

+ SITZEN

## Der langsame Tod

Von Sophie Mühlmann | Stand: 08:41 Uhr | Lesedauer: 6 Minuten



Schule heute. Einmal sitzen, immer sitzen

Quelle: Getty Images/LOOK

Noch nie in der Geschichte haben Kinder so lang und oft gesessen wie jetzt. Schuld daran ist vor allem die Schule - und ein entscheidender Wendepunkt in den 80er-Jahren. Die Liste der Spätfolgen ist lang.

**K**inder müssen toben, rennen, raufen. Mit diesem ungeschriebenen Gesetz sind die meisten von uns noch groß geworden. Doch das war gestern. Heutzutage bewegen sich die Kinder nicht mehr. Sie sitzen. Und das fast den ganzen Tag. Besorgniserregend, meint Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg. Denn dieses ständige Sitzen könnte die Kinder später tatsächlich früher ins Grab bringen.

Couch-Potatos und Stubenhocker: Die deutschen Kinder sind unbeweglich geworden. Eine neue Studie – die erste ihrer Art in Deutschland – bringt es an den Tag. Im Schnitt verbringen Kinder und Jugendliche hier an Schultagen fast elf Stunden im Sitzen, am Wochenende immerhin noch knapp acht Stunden.

Das sind unter der Woche mehr als zwei Drittel ihrer wachen Zeit, die sie unbeweglich auf ihrem Hinterteil verbringen. „Noch nie in der Geschichte der Menschheit“, so Huber, „haben Kinder so lang und oft gesessen!“

In seiner Studie hat Huber fast 4400 Kinder und Jugendliche zwischen vier und 20 Jahren befragt, die aus Deutschland, Österreich und Luxemburg stammen. Das Sitzproblem wird massiv unterschätzt, meint der Sportmediziner. Früher, vor ein paar Jahrzehnten, galt das Sitzen vor allem als orthopädisches Risiko, denn Sitzen macht Rückenschmerzen, das war bekannt.

## Selbst viel Sport kann viel sitzen nicht ausgleichen

Doch amerikanische Untersuchungen an Erwachsenen haben gezeigt, wie das Mortalitätsrisiko ab acht Stunden täglichen Sitzens deutlich ansteigt – und zwar selbst dann, wenn man außerdem viel Sport treibt. 2011 gab es dazu den ersten Aufschrei in der „New York Times“ mit der Schlagzeile: „Ist Sitzen tödlich?“ Der Titel mag reißerisch klingen, aber Gerhard Huber ist überzeugt: Sitzen ist tatsächlich ein „langsamer Tod“.

Es sind vor allem Langzeitfolgen für den Organismus, in zahlreichen Untersuchungen belegt, die schon Erwachsene Jahre ihres Lebens kosten, wenn sie es aussitzen. „Wir müssen davon ausgehen, dass diese Auswirkungen sich in Zukunft noch akkumulieren, weil die jungen Leute schon jetzt so viel sitzen“, sagt Huber. Und sie hören ja nicht damit auf, wenn sie ihr Studium oder ihren Beruf aufnehmen. „Einmal sitzen, immer sitzen.“

”

WENN ICH DIE GANZE ZEIT SITZE, DANN KRIEGE ICH VIELLEICHT EINEN BREITEN HINTERN, ABER DIE MUSKELN, DIE DEN KÖRPER AUFRECHT HALTEN, DIE WERDEN SICH SAGEN: WENN ICH NICHT GEBRAUCHT WERDE, DANN VERSCHWINDE ICH MAL!

### GERHARD HUBER,

Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg

Die Liste der Spätfolgen ist lang. Fettleibigkeit ist dabei nur die offensichtlichste Gefahr. Wer eine Stunde mehr sitze, anstatt zu gehen, werde unweigerlich zunehmen, denn niemand esse ja deshalb weniger, so Huber. Nach einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts leiden in Deutschland schon 1,9 Millionen Kinder an Übergewicht.

## Mit der Einschulung sammeln sich die Kilos an

Doch mangelnde Bewegung erhöht auch das Risiko für Erkrankungen des Herzens und Diabetes. Außerdem hängen die Sitzzeiten mit der Knochendichte zusammen, erklärt Huber: Je mehr man sitzt, desto fragiler wird der Knochen, insbesondere bei jungen Mädchen.

Auch die Muskulatur nimmt ab. „Wenn ich die ganze Zeit sitze, dann kriege ich vielleicht einen breiten Hintern, aber die Muskeln, die den Körper aufrecht halten, die werden sich sagen: Wenn ich nicht gebraucht werde, dann verschwinde ich mal!“ Sitzfleisch, im wahrsten Sinne des Wortes? „Nein, das ist in der Regel kein Fleisch, sondern Fett! Sitzfett!“

Das Problem beginne mit der Einschulung – „oder sollten wir sagen: Einstuhlung?“, fragt Huber. Es gibt Belege dafür, dass der Zeitpunkt der größten Gewichtszunahme bei Kindern am Ende der ersten Klasse liegt. Das ist kein Zufall.

Der halbwegs bewegte Alltag im Kindergarten wird mit Eintritt in die Grundschule regelrecht domestiziert. Selbst die wöchentliche Sportstunde, meint der Experte, sei vielleicht ein Alibi, habe aber gesundheitlich so gut wie keine Auswirkungen. Es fehle jede Form der Kompensation für das viele Sitzen.

## Schaukeln, balancieren, Steine werfen – dafür ist kein Platz

Das sei früher durchaus anders gewesen. Die Kinder gingen damals mehr zu Fuß, zumindest den Weg zur Schule. Heute kommen fast alle Mädchen und Jungen passiv zur Schule. „Da braucht man sich nur mal morgens um acht an die nächstbeste Grundschule zu stellen“, meint Huber und berichtet von einer jüngsten Vortragsveranstaltung vor Pädagogen.



Professor Gerhard Huber hat gezeigt, dass Kinder vor allem ab der Einschulung unverhältnismäßig zunehmen

Quelle: Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg

„Die Lehrer haben sich darüber beklagt, dass die Eltern ihre Kinder am liebsten mit dem Auto bis ins Klassenzimmer hineinfahren würden.“ Dabei wäre schon viel gewonnen, wenn jedes Kind regelmäßig zur Schule lief oder radelte.

Dort angekommen, wird sich nämlich für Stunden nicht bewegt. Stuhlkreis, stille Gruppenarbeit und Frontalunterricht sind die Unterrichtsformen der Gegenwart – jahrelang erprobt, seit Jahren unverändert. „Wenn ich Schillers ‚Glocke‘ durchnehmen will oder Erdkunde erkläre, hat es sich bewährt, dass einer vorne steht und der Rest sitzt.“

Die kindliche Bewegungslust versiegt, die Spontaneität ist in den heutigen Lebensformen verloren gegangen. „Die angeborene Funktionslust ist längst domestiziert. Kinder schaukeln gern, sie balancieren gern, sie würden gern Steine werfen, aber wo können Sie das heute noch?“

### **Auf dem Bolzplatz trifft man kaum noch jemanden spontan**

Stattdessen nimmt ein anderer Feind der Bewegung immer mehr Raum im Leben der Kinder ein: der Bildschirm. Egal, ob auf dem Handy, auf dem iPad oder auf dem Fernseher: Das, was auf dem Schirm passiert, sei immer interessanter als das, was sich draußen in der wirklichen Welt abspiele, kritisiert Huber.

Die „Screen-Time“ bedeutet natürlich wieder sitzen, und Daten zeigen: Kinder, die einen eigenen Bildschirm, einen Computer oder Fernseher, in ihrem Zimmer haben, bewegen sich deutlich weniger als andere. Passivität dehnt sich, einmal etabliert, auf alle Lebensbereiche aus. Homeshopping statt mit dem Rad zum Markt, die Suche nach dem Schnäppchen bei Ebay statt eines Spaziergangs oder Gartenarbeit. YouTube-Videos und Chats statt echter Begegnungen.

Das verändert die Freizeitgestaltung junger Leute insgesamt. Früher gingen Kinder auf den Spielplatz und konnten damit rechnen, dort auf Gleichaltrige zu treffen, auf dem Sportplatz waren immer genug Leute zum Fußballspielen. „Das gibt es heute nicht mehr“, sagt Huber.

Lässt man seine eigene Familiengeschichte Revue passieren, kommt man schnell darauf, wie sehr die Bewegung aus unserem Alltag verschwunden ist: Wie kam noch die Mutter, die Oma zur Schule? Und wie nun die Kinder? Wie viel hat man sich früher bewegt, und wie viel bewegen diese sich heute?

### **Mitte der 80er-Jahre etablierte sich das Sitzen auf Dauer**

Der Wandel lässt sich sogar datieren: Den Statistiken zufolge lässt sich ungefähr Mitte der 80er-Jahre ein Wendepunkt festmachen. „Und das trifft zufällig auch zusammen mit der Einführung des Privatfernsehens in Deutschland.“ Keiner kennt heute mehr das Testbild. Die Zeiten, da nichts im Fernsehen lief, sind vorbei.

Aufklärung tut not. Als Wissenschaftler, meint Huber, könne man nichts verändern, aber man könne ein System irritieren. Mit seiner Studie will er genau das erreichen: den Menschen die Augen öffnen. Gerhard Huber hat sogar eine Erklärung für den Drang zur Faulheit: Wir hätten uns das Sitzen nun mal kulturell erkämpft.

Sitzen durfte früher nur, wer privilegiert war, der König auf dem Thron etwa. Und auch die Evolution erklärt einiges. Energiesparen sei aus evolutionärer Sicht extrem vernünftig, deshalb machten es die Menschen auch so gern. Aber heutzutage drohe einfach nicht mehr der Hungertod. Deshalb, so der Mediziner: „Aufstehen, jetzt!“

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/165247915>