

## Langes Sitzen schadet der Gesundheit – und den Beinen

**Bad Bertrich.** Die Deutschen sitzen im Schnitt 7,5 Stunden am Tag und gefährden dadurch ihre Gesundheit. So lautet das Ergebnis des aktuellen DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland“. Für die Studie wurden 3201 Personen über 18 Jahren zu fünf Gesundheitsfaktoren befragt: Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Umgang mit Stress.

Stundenlanges Sitzen führt u. a. zur Rückbildung der Muskeln, sowie zur Schwächung des Herzkreislaufs und des Autoimmunsystems. Rheuma und Arthrose sind Folgeerkrankungen. Langes Sitzen oder Stehen belastet auch die Venen: „Das Blut steht und versackt - vor allem in schon veränderten Venen. Laufen ist die beste natürliche Unterstützung für die Beinvenen, denn die angespannten Muskeln üben auf die Venen Druck aus, ihr Durchmesser wird deshalb kleiner und das Blut kann nicht in den Venen versacken. Auch Liegen entlastet die Venen der Beine, so dass das Blut leichter zum Herzen

transportiert werden kann“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e. V.

Der Studie zufolge bewegen sich 46 Prozent der Menschen in Deutschland zu wenig. Die Wissenschaftler empfehlen mehr Aktivitäten. „Das empfehlen wir auch“, sagt Dr. Wagner und gibt Tipps für den Alltag:

- Viel zu Fuß gehen
- Beim Sitzen Beine hochlegen
- Konsequente Treppen steigen
- Kneipp-Anwendungen (Wassertreten oder Beine kalt abduschen)
- Bei längerem Sitzen: Füße nach außen und innen kreisen lassen, Zehen beugen und strecken, und die Füße von den Zehen auf die Ferse abrollen
- Im Stehen: Öfter mal ein paar Sekunden auf Zehenspitzen balancieren, dann Fersen wieder absetzen
- Sport treiben – z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren
- Auf längeren Reisen viel trinken und Reisestrümpfe tragen
- Bei stehenden Berufen Kompressionsstrümpfe (Klasse I) tragen.

Grundsätzlich sollte sich jeder an die 3-S / 3-L-Regel

halten:  
Sitzen und Stehen ist  
Schlecht - Lieber Liegen  
und laufen.

Weitere  
Informati  
onen  
und  
Tipps  
gibt es  
bei der  
Deutsch  
en  
Venen-L  
iga e.V.  
unter  
der  
gebühre  
nfreien  
Hotline  
0800  
3334445  
oder per  
E-Mail: [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de).