



## **Langes Sitzen erhöht Risiko für Schlaganfall**

Regelmäßige körperliche Bewegung ist in vieler Hinsicht wichtig für unseren Körper und beugt insbesondere auch gefährlichen Durchblutungsstörungen vor. Doch was genau bedeutet es, wenn Menschen zu wenig auf eine körperliche Auslastung achten und zahlreiche Stunden am Tag im Sitzen verbringen?

Kanadische Wissenschaftler fragten vor diesem Hintergrund die Studienteilnehmer im Alter von mindestens 40 Jahren, welche gesundheitlich nicht vorbelastet waren, nach der Anzahl der Stunden, die sie im Laufe ihrer Freizeit sitzend verbrachten. Dazu zählten beispielsweise die Stunden auf dem Schreibtischstuhl, vor dem Computer, die Zeiten am Küchentisch oder auf dem Sofa.

Die jobbedingten Momente im Sitzen wurden in die Addition der Stunden nicht miteinbezogen. Es zeigte sich bei der Auswertung, dass die Befragten durchschnittlich vier Stunden in ihrer Freizeit sitzend verbrachten. In einem weiteren Schritt ermittelten die Studienverantwortlichen das Auftreten von Schlaganfällen, von denen die Studienteilnehmer in den folgenden Jahren betroffen waren. Die meisten Schlaganfälle ereigneten sich im Durchschnitt etwa 5,6 Jahre nach der Befragung.

Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich die tägliche Sitzdauer sowie eine mangelhafte körperliche Bewegung vor allem in einer bestimmten Altersgruppe nachteilig auf das Schlaganfallrisiko auswirkt. Für Menschen im Alter von unter 60 Jahren, die körperlich wenig aktiv waren und zudem täglich über acht Stunden ihrer Freizeit im Sitzen verbrachten, wurde ein um das 4,5fache erhöhtes Risiko für Schlaganfall ermittelt im Vergleich zu denen, die lediglich vier entsprechende Stunden sitzend verbrachten.

Interessanterweise hob sich dieses erhöhte Risiko in der gleichen Altersklasse wieder auf, sobald das hohe Sitzpensum durch sportliche Aktivitäten ausgeglichen wurde. Außerdem scheint das viele Sitzen im höheren Alter dem Herz-Kreislaufsystem nicht so schlecht zu bekommen, denn bei den über 60-Jährigen reduzierte sich dieser negative Einfluss der häufigen Sitzerei auf das Schlaganfallrisiko wieder. Weitere Studien sind notwendig, um zu klären, weshalb es vor allem bei der Generation „U60“ zu diesem erhöhten Risiko kommt.

Joundi, R et al.

Association Between Excess Leisure Sedentary Time and Risk of Stroke in Young Individuals  
Stroke 8/2021

[Zurück zur Übersicht](#)