

# Sitzen ist das neue Rauchen

## Gehirn:

Durch die verlangsamte Blut- und Sauerstoffzirkulation wird die Gehirnfunktion beeinträchtigt: Schwächere Aufnahmefähigkeit erhöht den gefühlten Stress, geringere Botenstoffproduktion drückt die Laune und begünstigt Depressionen und Burn-Out.

## Herz:

Wer viel sitzt, verdoppelt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Langes Sitzen reduziert die Fettverbrennung und den Blutfluss. Dadurch können Arterien verstopfen und zum Infarkt führen.

## Beinarterien:

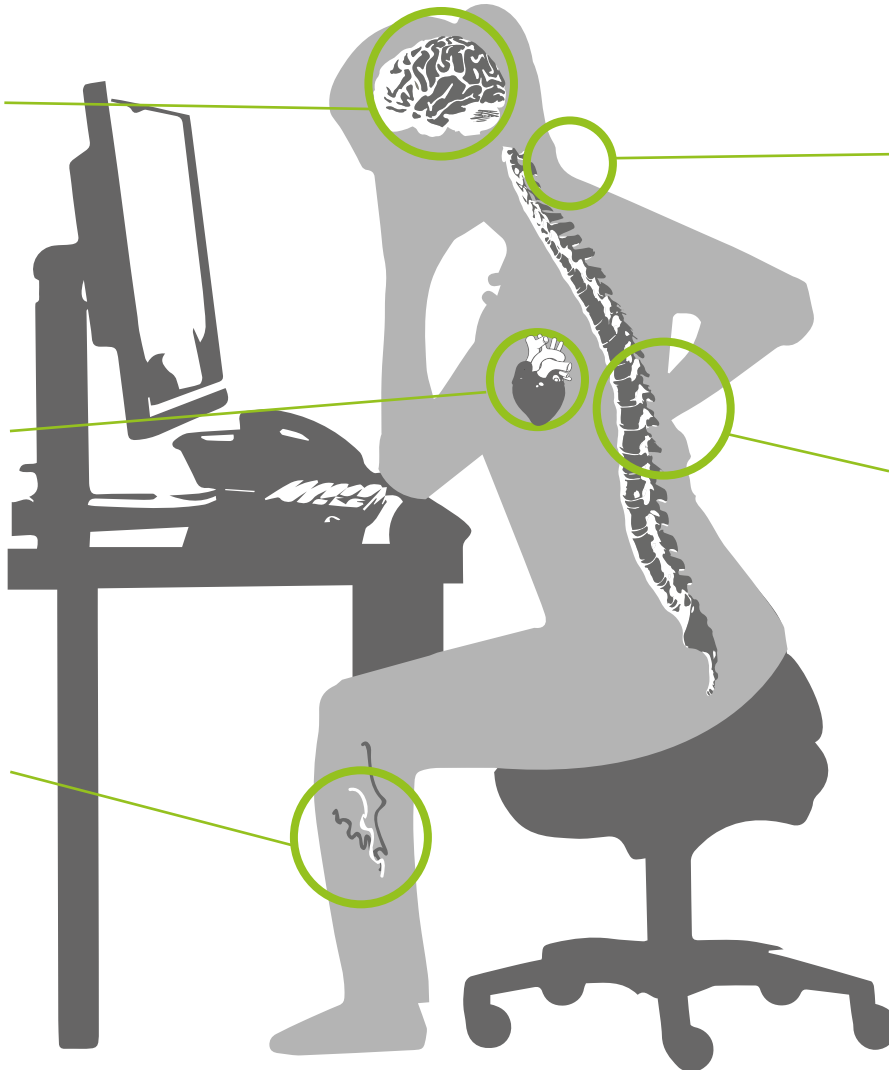
Das Blut sammelt sich im Laufe des Tages in den Beinen. Das führt nicht nur zu geschwollenen Füßen, sondern auch zu Thrombose, die wiederum unbehandelt zur Lungenembolie führen kann.

## Nacken:

Viele Menschen nehmen vor dem Bildschirm unbewusst eine Zwangshaltung ein. Nach mehreren Stunden täglich werden daraus tiefsitzende Verspannungen und Erkrankungen an der Halswirbelsäule.

## Bandscheiben:

Sie lieben Bewegung: Wie ein Schwamm saugen sie sich dabei mit Blut und Nährstoffen voll. Beim Sitzen verlieren sie daher an Geschmeidigkeit und Belastungsfähigkeit – was zu einem handfesten Bandscheibenvorfall führen kann.



## Sitzen ist das neue Rauchen

### Gehirn:

Durch die verlangsamte Blut- und damit auch Sauerstoffzirkulation wird die Gehirnfunktion beeinträchtigt: Schwächere Aufnahmefähigkeit erhöht den Stress, geringere Botenstoffproduktion drückt die Laune und begünstigt Depressionen und Burn-Out.

### Herz:

Wer viel sitzt, verdoppelt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Langes Sitzen reduziert die Fettverbrennung und den Blutfluss. Dadurch können im schlimmsten Fall Arterien verstopfen und zum Infarkt führen.

### Beinarterien:

Das Blut sammelt sich im Laufe des Tages in den Beinen. Das führt nicht nur zu geschwellenen Füßen, sondern auch zu Thrombose, die wiederum unbehandelt zur Lungenembolie führen kann.

### Nacken:

Viele Menschen nehmen vor dem Bildschirm unbewusst eine Zwangshaltung ein. Nach mehreren Stunden täglich werden daraus tiefsitzende Verspannungen und Erkrankungen an der Halswirbelsäule.

### Bandscheiben:

Sie lieben Bewegung: Wie ein Schwamm saugen sie sich dabei mit Blut und Nährstoffen voll. Beim Sitzen verlieren sie daher an Geschmeidigkeit und Belastungsfähigkeit – was zu einem handfesten Bandscheibenvorfall führen kann.

