

Jährlich fünf Millionen Tote!

Zu viel Sitzen gefährdet die Gesundheit

Die Menschheit entwickelt sich zu einer globalen Gemeinschaft der Sitzenbleiber: Ihre Mitglieder hocken auf der Couch, im Auto, auf dem Bürostuhl. Das hat tödliche Folgen, schreibt ein Forscherteam von der Harvard University in Boston.

Nach den Berechnungen geht etwas mehr als jeder elfte Todesfall weltweit auf Bewegungsmangel zurück – 5,3 Millionen von insgesamt 57 Millionen Toten pro Jahr. Die Forscher trugen das verfügbare Wissen und Zahlenmaterial zusammen, das den Einfluss von Bewegungsmangel auf die Entstehung von wichtigen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Brust- und Darmkrebs dokumentiert. Daraus berechneten sie, wie viele Menschen – statt vorzeitig zu sterben – ein gesegnetes Alter erreichen könnten, wenn sie sich nur regelmässig körperlich betätigen würden.

Neun Prozent der Todesfälle wären mit Bewegung vermeidbar

Neun Prozent der weltweiten Todesfälle wären durch mehr Wandern, Joggen oder Tanzen vermeidbar. Damit ist Bewegungsmangel ungefähr ebenso tödlich wie Rauchen oder starkes Übergewicht. Nach den Berechnungen der Forscher würde die Durchschnittslebenserwartung der Weltbevölkerung um 0,68 Jahre steigen, wenn sich alle Menschen ausreichend bewegten – den gleichen Effekt hätte es, wenn die stark Übergewichtigen zu einem normalen Leibesumfang zurückkehrten.

Gleich viel Bewegungsmuffel-Tote wie Raucher-Tote jedes Jahr

Mit geschätzten fünf Millionen Toten jährlich ist die Zahl der Opfer des Tabakkonsums zudem ebenso hoch wie die der „Couch-Potato-Opfer“. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät in ihrer Minimum-Empfehlung dazu, zumindest 150 Minuten pro Woche oder etwa 20 Minuten am Tag zu laufen. Doch etwa 30 Prozent der Weltbevölkerung schafft noch nicht einmal dieses Minimum. Die Sitzkrankheit trifft global betrachtet besonders stark die 13- bis 15-Jährigen, vier von fünf erreichen die Empfehlungen der WHO nicht.

Physische Belastung ist für den Körper lebensnotwendig

Der menschliche Körper braucht die physische Belastung, damit Knochen, Herz und andere Organe richtig arbeiten. Zu wenig Bewegung ist für sechs Prozent der koronaren Herzerkrankungen verantwortlich, die Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkte auslösen. Auch sieben Prozent der Fälle von Typ-2-Diabetes und zehn Prozent der Brust- und Dickdarmkrebsfälle werden dadurch verursacht.

Frauen ganz besonders gefährdet

Die Gefährdung durch Bewegungsmangel steigt mit dem Alter und trifft insbesondere Frauen. Die Forscher sehen eine wachsende Gefahr vor allem in Schwellen- und Entwicklungsländern, in denen sich die Lebensverhältnisse schnell ändern und die physische Aktivität der Menschen plötzlich zurückgeht.