

HEYNE <

Dr. Vivien Suchert

SITZEN  
IST FÜR  
ARSCH



Warum die sitzende Lebensweise  
unsere Gesundheit gefährdet  
und was wir dagegen tun können

## Leseprobe

Dr. Vivien Suchert

### Sitzen ist fürn Arsch

Warum die sitzende  
Lebensweise unsere  
Gesundheit gefährdet und  
was wir dagegen tun können

---

»[...] eine amüsante, leichte und wissenschaftlich fundierte Hilfe, die eigene Lebensweise zu ändern, ohne sich unter der nächsten Knute eines idealisierenden Körperbildes zu knechten.« *Ostsee-Zeitung*

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 13. Juni 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Die Autorin

Dr. Vivien Suchert, geboren 1990 in Halle (Saale), ist Diplom-Psychologin und beschäftigte sich während ihrer Promotion intensiv mit dem Risiko, das unser Sitzverhalten für unsere Gesundheit bedeutet.

Sie betreibt den Blog [www.movethemoment.com](http://www.movethemoment.com), der sich rund um das Thema Bewegung dreht: von wissenschaftlichen Studien über die besten Trainingsmethoden bis hin zu Tipps für einen bewegten Alltag.

Auf der Internetseite zum Buch [www.sitzen-ist-fürn-arsch.de](http://www.sitzen-ist-fürn-arsch.de) finden Sie neben aktuellen Terminen auch einige Extras, wie etwa einen Test, mit dem Sie herausfinden können, wie sitzabhängig Sie wirklich sind.

Dr. Vivien Suchert

# Sitzen ist fürn Arsch

Warum die sitzende Lebensweise unsere Gesundheit gefährdet und was wir dagegen tun können

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Wie alles begann</b> .....	<b>15</b>
<b>Was dann geschah</b> .....	<b>22</b>
Vom Nomaden zum Landwirt .....	22
Die Amish – vorindustrielle Alltagsathleten .....	27
Die Welle der Bequemlichkeit erfasst alles .....	32
Warum zwei Minuten keinen Tag verändern .....	36
Wie uns die Steinzeitsportler abhängen .....	41
Das Fitnessprogramm der Steinzeit .....	48
Du bist, was du isst .....	57
<b>Der Homo sedentarius</b> .....	<b>64</b>
Der Homo sedentarius in Zahlen .....	67
In der Sitzfalle .....	72
<i>Sitzfalle: Arbeitsplatz</i> .....	73
<i>Sitzfalle: digitale Medien</i> .....	75
<i>Sitzfalle: Fortbewegung</i> .....	77
Warum sitzen wir überhaupt so viel? .....	81
<i>Bequeme Umstände erfordern bequeme</i> <i>Maßnahmen</i> .....	81
<i>Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß</i> .....	84
<i>Ein bisschen hedonistisch veranlagt? Vielleicht!</i> .....	87
<i>Ich würde ja, wenn ich nur könnte</i> .....	88
<i>Kannst du dich nicht mal hinsetzen?</i> <i>Du machst mich ja ganz nervös</i> .....	91

<b>Wie uns langes Sitzen krank macht</b> .....	<b>96</b>
Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	99
Übergewicht .....	104
Diabetes mellitus Typ 2 .....	110
Blutfettwerte .....	120
Muskeln, Sehnen und Knochen .....	125
Krebserkrankungen .....	130
Psychische Gesundheit .....	133
<b>Warum Sport nur die halbe Miete ist</b> .....	<b>135</b>
Bewegung findet auf einem Kontinuum statt .....	137
Eine halbe Stunde Sport und der Rest des Tages ist egal? .....	141
<i>Sportskanonen im Vorteil</i> .....	146
<i>Bewegungsreiche Pausen sind Trumpf</i> .....	149
NEAT – der heimliche Superstar im Energieverbrauch .....	151
<i>Der menschliche Energieverbrauch</i> .....	152
<i>Wie die Industrialisierung unseren     Alltag lahmlegte</i> .....	156
NEAT und unsere Gesundheit .....	162
Den Superalten auf der Spur .....	166
Verbrennt alle Stühle – oder doch nicht? .....	170
<b>Raus aus der Sitzfalle – so klappt's</b> .....	<b>178</b>
Ziele setzen .....	182
Bewegungsaufforderungen in den Alltag integrieren ....	189
Prinzipien der Verhaltensökonomie .....	191
<i>Sitzen weniger leicht verfügbar machen</i> .....	193
<i>Attraktivität des Sitzens reduzieren</i> .....	196

<i>Bewegung leichter verfügbar machen</i> .....	199
<i>Attraktivität von Bewegung erhöhen</i> .....	205
Soziale Unterstützung .....	209
<i>Die Möglichkeiten der sozialen Unterstützung</i> .....	209
<i>Unterstützung in den sozialen Medien</i> .....	212
Self-Monitoring .....	215
<i>Die Möglichkeiten des Self-Monitorings</i> .....	215
<i>Das eigene Sitzverhalten messen</i> .....	220
Konkret planen .....	223
Ihr persönlicher Weg aus der Sitzfalle .....	225
<b>Ready to GO</b> .....	<b>233</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>238</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>241</b>

## Vorwort

*Nach einem langen, anstrengenden Tag stand er hungrig und mit leeren Händen da. Frustriert stieg er in sein Auto. Auf dem Weg nach Hause hielt er noch am Drive-in-Schalter einer Fast-Food-Kette. Noch während der Weiterfahrt verschlang er seine Mahlzeit. Ihm, als stolzen Besitzer eines Vollautomatikautos, bei dem man ja fast nicht mehr schalten muss, war das problemlos möglich. Er musste also nur noch ruhig sitzen ... und kauen. Aber unter uns: Jeder, der in seinem Leben schon mal gekaut hat, weiß, wie unfassbar anstrengend das sein kann. An der Haustür angekommen fiel er aus dem Sitz direkt in den Fahrstuhl, der ihn ins erste Stockwerk brachte. Jetzt die Treppe zu nehmen, dafür war er einfach zu kaputt. Immerhin hatte er den ganzen Tag im Büro verbracht. Er gesellte sich zu seiner Frau auf die Couch und ließ sich vom Fernsehprogramm berieseln. Als es allmählich spät wurde, gingen sie ins Bett. Schließlich musste er am nächsten Tag fit sein, denn es stand ein intensives Sportprogramm mit seinen Kumpels auf dem Plan. Ganze neunzig Minuten Fußball – auf und ab, links und rechts, schnell und langsam. Eine ziemliche Beanspruchung von Augen und Halsmuskulatur, wenn man so angestrengt vom Stadionsitz aufs Spielfeld schauen muss. Und der Bierbecher hält sich ja auch nicht von allein. Seine Frau hatte es auch nicht besser. Sie traf sich mit ein*

*paar ihrer Freudinnen zu einer Thermomix-Party. Die Frauen würden sich von einer Vertreterin Rezepte zeigen lassen, die der Thermomix fast von selbst zubereitet. Aber von wegen »fast von selbst«, die Zutaten musste man vorher ja schließlich selbst nach Hause schleppen und mühsam in den Mixer geben. Vielleicht würde sie demnächst einmal so einen Supermarktlieferservice ausprobieren – das würde ihr in ihrem stressigen Alltag wenigstens etwas Entlastung bringen. Doch wenigstens auf der Party musste sie keinen Finger rühren. Sie hoffte nur inständig, dass genug Stühle da waren und sie dem Hightechgerät nicht im Stehen bei der Arbeit zusehen muss.*

Das hört sich übertrieben an?

Ein bisschen faul?

Ein bisschen träge?

Nun ja, im Grunde sieht es heutzutage so oder so ähnlich bei den meisten von uns aus. Unser Alltag ist voll von Beschäftigungen, denen wir im Sitzen nachgehen. Sei es im Büro, im Auto, zu Hause auf dem Sofa oder abends mit Freunden in einer Bar. Wenn man sich den Tagesverlauf der meisten Menschen einmal genau ansieht, scheint es, sie würden letztlich nur von einer Sitzgelegenheit zur nächsten wechseln. In öffentlichen Verkehrsmitteln kämpfen wir um jeden freien Sitzplatz und verstehen jeden leeren Stuhl nicht nur als Einladung, sondern sogar als direkte Aufforderung, es uns bequem zu machen. Wer könnte da Böses ahnen?

James A. Levine von der Mayo Clinic in Arizona, der sich seit Jahrzehnten mit den negativen Folgen unseres überwiegend sitzenden Lebensstils befasst, wurde in den Medien

häufig mit der Aussage zitiert: »Sitzen ist das neue Rauchen«. Mittlerweile weiß man mehr. Denn Sitzen ist nicht etwa das neue Rauchen. Tatsächlich gehen die negativen gesundheitlichen Folgen sogar noch über die des Rauchens hinaus. In seinem Buch *Get Up!* spricht Levine von »Chairaddiction«, sprich Stuhlabhängigkeit. Tatsächlich klingt dieses Wort doppelt schlimm. In diesem Falle ist jedoch die Abhängigkeit vom Sitzmobiliar gemeint. Fakt ist: Wir können fast alles im Sitzen machen: arbeiten, einkaufen, uns fortbewegen, spielen, einfach alles. Doch was noch viel schlimmer ist: Weil wir mittlerweile echte Sitzabhängige und Bewegungssphobiker sind, tun wir das tatsächlich auch. In Anbetracht unserer beeindruckenden Fähigkeiten als Hochleistungssitzer fällt es schwer zu glauben, dass wir von wahren Athleten abstammen, die in den Steppen Afrikas als Jäger und Sammler die ersten Zeilen unserer Erfolgsgeschichte schrieben. Optisch scheinen wir lediglich ein paar ästhetische Sprünge innerhalb der letzten 200 000 Jahre gemacht zu haben – unser Lebensstil unterscheidet sich hingegen ganz grundlegend von dem unserer Vorfahren. Bei ihnen waren Ruhephasen im Sitzen noch kleine Inseln der Erholung in ihrem sonst sehr bewegten Alltag. Heutzutage ist es genau umgekehrt. Bewegung hat in unserem Leben inzwischen echten Seltenheitswert. Und für viele Bürostuhltäter ist körperliche Ertüchtigung eher eine lästige Pflicht, die so weit es geht vermieden wird. Zwar sind wir als sogenannte moderne Menschen unseren Urahnen in vielem überlegen und haben ganze Quantensprünge gemacht, was solche Dinge wie Essen oder gesundheitliche Versorgung angeht, doch etwas ganz Grundlegendes scheinen wir von den frühen Menschen lernen zu können: Unser Körper ist dazu

geschaffen, aktiv zu sein. Und nicht dafür, den ganzen Tag an einen Stuhl gefesselt zu werden und, wenn überhaupt, die Finger auf der Tastatur zu bewegen.

Ich gehöre zu den Menschen, die gemeinhin als sportlich bezeichnet werden. Schon seit meiner Kindheit habe ich mehrmals pro Woche Sport im Verein betrieben, und auch in meiner Freizeit war ich gern körperlich aktiv. Zwar habe ich die Vereinskarrriere im Judo mit 16 an den Nagel gehängt, den Sport jedoch nicht. Sieht man sich die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation an, war ich eigentlich immer ausreichend aktiv. Nachdem ich mein Studium in Psychologie 2012 abgeschlossen hatte, trat ich 2013 eine Stelle als Doktorandin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel an. Ich arbeitete in einem Projekt zur Bewegungsförderung bei Jugendlichen. Bei meinen anfänglichen Recherchen auf der Suche nach einem geeigneten Promotionsvorhaben kam ich dann auch das erste Mal mit dem Thema Sitzen in Berührung. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, auf die ich stieß, setzten mich in Erstaunen. Sie waren ungemein gravierend und zugleich bislang weitestgehend unbeachtet geblieben. Ich beschloss also, mich näher damit zu beschäftigen.

Als Psychologin interessierte mich besonders der Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen. Darüber hinaus stellte ich aber auch mein eigenes Bewegungsverhalten infrage. War ich wirklich so sportlich, wie ich immer dachte? Die Antwort lag auf der Hand: Ich hatte einen Bürojob, dem ich überwiegend im Sitzen nachging, ich schaute abends gern fern, und seitdem ich ein Auto hatte, blieb dieses meist auch nicht ungenutzt. Die eine Stunde

Sport, die ich im Schnitt fast jeden Tag trieb, war zwar ein guter Anfang, aber beruhigte im Endeffekt nur mein Gewissen. Denn eigentlich verlangte mein Körper, so wie der von jedem von uns, nach mehr: mehr Bewegung, mehr Aktivität. Er will gefordert werden. Je mehr ich mich mit dem Thema Sitzen beschäftigte, desto mehr versuchte ich auch an meinem eigenen Lebensstil zu schrauben. Das war gar nicht so einfach und ist es übrigens auch bis heute nicht. Denn viele Arbeiten erfordern schlichtweg, dass man am Computer sitzt. Welches Unternehmen stellt den Mitarbeitern schon Stehtische – idealerweise sogar mit einem Laufband davor – zur Verfügung? Und mal ehrlich: Was gibt es nach einem anstrengenden Arbeitstag Schöneres als den ganzen Abend auf der Couch zu lümmeln?

Im Endeffekt habe ich begonnen, ganz kleine Dinge zu verändern. Wenn ich beispielsweise irgendetwas bei der Arbeit lesen musste, dann habe ich das häufig im Stehen gemacht und mit ein paar Wadenhebern verbunden, Ausdrücke habe ich mit Vorliebe in vereinzelt Ladungen geholt, und Tee gab es nur in Tassenportionen, nicht kannenweise. Auch mein Fahrrad kam auf dem Weg zur Arbeit immer häufiger zum Einsatz. Das sorgte für den extra Muntermacher am Morgen. Statt Werbepausen mit Rumzappen zu verbringen, nutzte ich die Zeit, um irgendetwas zu erledigen. Auch wenn der Berufsalltag einen häufig sehr starren Rahmen vorgibt, liegt es an uns, die kleinen Umwege zu nehmen, die sich uns bieten.

Und darum wird es in diesem Buch gehen. Ich möchte Ihr Bewusstsein für ein gesundheitliches Risiko schärfen, das viele noch gar nicht als solches erkennen. Wir sitzen jeden Tag, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, ob

## Wie alles begann

Vor über 200 000 Jahren nahm die Geschichte des modernen Menschen, des Homo sapiens, ihren Anfang im Großen Afrikanischen Grabenbruch. Von Dürren heimgesucht, verließen die ersten Stämme vor rund 130 000 Jahren ihre Heimat auf der Suche nach neuem Land und neuen Nahrungsquellen. Sie wussten nicht, wohin sie dieser Weg führen würde, doch jeder ihrer Schritte schrieb die Erfolgsgeschichte des modernen Menschen ein Stück weiter. Über die Arabische Halbinsel gelangten sie entlang der Küste nach Südostasien und Australien im Osten, welches damals noch nur durch eine schmale Meerenge von Asien getrennt war. Vor etwa 50 000 Jahren erreichten sie Europa. Die rasante Entwicklung des Homo sapiens war nicht mehr aufzuhalten. Doch wer waren diese Menschen, in deren Fußspuren wir heute laufen?

Nun, es waren Menschen wie Ottfried. Ottfried? Der ein oder andere wird sich nun fragen, wieso bitte muss der Ottfried heißen? Nun ja, warum nicht? Auch damals waren die Eltern nicht perfekt, aber immerhin benannten sie ihre Kinder nicht nach Städten oder absurden Kombinationen amerikanischer Namen. Aber zurück zum Kern: Ottfried war als sogenannter Jäger und Sammler der typische »Durchschnittsbürger« des Neolithikums, der sogenannten Jungsteinzeit. Stattliche 1,70 groß, Haare wie der junge Jon Bon Jovi, markantes Gesicht und eine Menge Fell am Körper, sowohl eigenes als auch fremdes. Alles in allem nicht gerade das, was Frau

heutzutage ein Prachtexemplar nennen würde. Und dennoch könnte sich so ziemlich jeder moderne Mann von heute eine große Scheibe abschneiden. Denn Ottfried war ein Modellathlet. Ein Leistungssportler, ohne es zu wissen.

Als Jäger und Sammler führte der Weg von Ottfried und seinem Klan vor fast 21 000 Jahren durch das Gebiet des heutigen Frankreichs. Die Erde befand sich auf dem Höhepunkt der letzten Kaltzeit oder, besser gesagt, dem Tiefpunkt. Gletscher hatten sich vom Nordpol kommend ausgebreitet und bedeckten große Teile Europas. Nordeuropa glich einer Eiswüste, die zum Süden hin in trockene Steppen- und Tundragebiete überging. Hier waren auch Ottfried und sein Stamm unterwegs. Die Tierwelt war von großen Säugetieren und Vögeln geprägt, die allerdings nur unregelmäßig Ottfrieds Weg kreuzten. Viele von ihnen starben mit Ende der letzten Kaltzeit aus. Für die Menschen von damals waren Riesenhirsche, Höhlenlöwen, Höhlenbären, Säbelzahn tiger und natürlich auch Mammuts überlebensnotwendig. Die Nächte waren finster und kalt. In dichtes Fell eingegraben, wärmten sich Ottfried und seine Freunde am Feuer, fertigten hauchdünne Speerspitzen aus Stein und waren stets auf der Suche nach neuer Beute.

*Die feuerrote Himmelskugel hatte bereits den Horizont passiert. Der Tag glühte sanft in den Wolken nach. Plötzlich. Ein Knacken. Ottfried, der gerade über das Abendessen nachgedacht hatte, schreckte hoch. Er war bereits müde vom langen Tag, doch innerhalb eines Sekundenbruchteils waren seine Sinne hellwach. Vor ihm, im Abstand von wenigen Metern, kreuzte ein riesiges Tier sei-*

nen Weg. Ein Hirsch. Ein stattlicher Bulle mit mächtigem Geweih. Für Ottfried, der sich bis vor wenigen Minuten schon auf eine weitere Mahlzeit aus Wurzeln eingestellt hatte, war das die große Chance. Schon seit dem frühen Morgen durchstreifte er die Wälder auf der Suche nach möglicher Beute. Sein Klan wartete seit nunmehr einer Woche auf Jagderfolg. In den vergangenen zwölf Stunden hatte Ottfried bereits mehr als 25 Kilometer zurückgelegt. Sein Weg hatte ihn durch dichte Wälder geführt, durch zwei Flüsse hindurch und über mehrere kleinere Berge hinweg. Auf seiner Tour hatte er seinen Speer verloren. In mühsamer Kleinarbeit und mit einfachen Steinwerkzeugen musste er sich einen neuen herstellen. Denn ohne Speer wäre sowieso alles für die Katz gewesen. Nicht nur, dass die Jagd so unmöglich war – ohne Speer war er statt einem Jäger nur eine leichte Beute.

Und hier war sie nun, die Möglichkeit, endlich wieder Fleisch nach Hause bringen zu können. Im hohen Gras, versteckt hinter Farnen, kauerte Ottfried angespannt. Unmittelbar vor ihm schritt dieses stolze Tier vorüber. Hochkonzentriert und durchströmt von Adrenalin verfolgten seine Augen die Beute. Sein Herz pumpte mit schnellen, kräftigen Stößen das Blut durch seinen Körper. Die Muskeln unter Hochspannung näherte er sich dem Riesenhirsch. Ruhig, fast grazil wie eine Katze bewegte er sich langsam auf das übermannshohe Tier zu. Den Speer mit einer Hand fest im Griff und mit der anderen Hand die Pflanzen zur Seite biegend, setzte er einen Fuß vor den anderen. Und auf einmal. Ein Knacken. Ottfried war auf einen trockenen Ast am Boden getreten. Dies war er, der

Stein, um daraus eine neue Speerspitze zu formen. Die letzte war zerbrochen, als er den Hirsch am Tag zuvor nur knapp mit seinem Speer verfehlt hatte und dieser entkommen war. Während die Kinder einander im Spiel mit Stöcken jagten, hielt sein Bruder Karl das Feuer am Laufen. Über knackendes Dickicht kamen Hermann und Kurt zurück zum Lager. Die Männer hatten sich am frühen Morgen aufgeteilt, um die Chancen auf Beute zu erhöhen. Hermann und Kurt kamen jedoch mit leeren Händen zurück. Allerdings hatten sie bei ihrem Streifzug so gewaltige Tiere gesehen, wie noch nie zuvor. Sie waren riesig, mit langen Zähnen und zotteligem braunen Fell. Das Fleisch eines solchen Tieres würde eine ganze Weile für den gesamten Klan reichen. Nachdem sie sich kurz gestärkt hatten, gingen die Männer des Klans gemeinsam zum Rastplatz der Tiere.

Ottfried war überwältigt von ihrer Größe. Da er und seine Freunde nicht wussten, wie schnell die Tiere weiterziehen würden, machten sie sich sogleich bereit für den Angriff. In der Herde, auch wenn sie nur aus sechs Tieren bestand, könnten sie diese übermächtigen Wesen niemals angreifen. Sie mussten eines der Tiere von der Herde trennen. Doch auch dann würde ein einziger Speerstoß vermutlich nicht ausreichen, das Tier zu erlegen. Sie mussten sich gemeinsam auf das Tier stürzen. Das würde nicht einfach werden. Doch seit Wochen hatten sie keine große Beute mehr gefunden, die alle hungrigen Mäuler stillen konnte. Sie brauchten dringend reichhaltige Nahrung. Sie mussten es riskieren. Und sie taten es.

Die Jagd war aufreibend und blutig – auf beiden Seiten.

*Hermann wurde sogar von einem der gewaltigen Stoßzähne aufgespießt. Doch es gelang ihnen, das Jungtier zu isolieren und in die Enge zu treiben. In einer Felsenschlucht umzingelten sie den kleinen Riesen. Mit gezielten Speerstößen suchten sie die Schwachstellen des Tieres, bis sie es schließlich erlegt hatten.*

*Es dauerte viele, viele Stunden bis das Tier komplett auseinandergenommen und in Stücken zum Lagerplatz geschleppt wurde. Der ganze Klan packte mit an, kratzte das kostbare Fleisch in aller Eile von den Knochen. Der Fleisch- und Blutgeruch konnte Raubtiere anlocken, weswegen sie stets auf der Hut sein mussten. Ottfried brauchte seine ganze Kraft, um den Schädelknochen des erlegten Tieres zu öffnen, um an das nahrhafte Gehirn heranzukommen. Eine besondere Spezialität. Auch die langen Röhrenknochen wurden mühsam geöffnet und das Knochenmark herausgeschabt. Die Kinder sammelten eifrig Feuerholz. Ein seltenes Festmahl.*

So oder so ähnlich ist der Alltag von Ottfried und vieler anderer Bewohner der Jungsteinzeit abgelaufen. Die Betonung liegt auf »gelaufen«. Als Nomaden zogen sie durch die Lande, stets auf der Suche nach neuen Nahrungsquellen, und erhielten sich von dem am Leben, was die teils karge Natur ihnen lieferte. Dazu zählte das Fleisch erlegter Tiere genauso wie wildes Gemüse, Nüsse oder Wurzeln. Es war eine gefährliche Zeit, in der das Wetter, wilde Tiere und körperliche Erschöpfung unzählige Leben kosteten. Körperliche Fitness und permanente Wachsamkeit waren unverzichtbar. Beim gemütlichen Abendessen am Feuer hätte es jederzeit passieren kön-

nen, dass ein Rudel Wölfe seinen Teil der Beute einforderte. Wer die tagelangen Märsche nicht durchhielt, auf den konnte meist keine Rücksicht genommen werden. Wir hätten damals vermutlich keine gute Figur abgegeben, im wahrsten Sinne des Wortes. Ottfried dagegen eine umso bessere.

## Was dann geschah

Unser heutiger Lebensstil gleicht dem von Ottfried und Co. jedoch nicht im Geringsten. Ihre Höhlen sind Stahlbeton- und Glasbauten gewichen. Anstatt unsere Tage als Jäger und Sammler mit der mühseligen Nahrungssuche zu verbringen, fahren wir in den nächstgelegenen Supermarkt und decken uns mit allerlei überflüssigem Essen ein. Am Abend schauen wir in die Glotze anstatt in die Sterne, und statt uns am Lagerfeuer zu wärmen, drücken wir auf den Knopf der Zentralheizung – per Fernbedienung vom Sofa aus, versteht sich. Doch was ist eigentlich passiert, dass von den einstigen Modellathleten fast nur noch Couchpotatos übrig sind?

### Vom Nomaden zum Landwirt

Stühle sind nicht einfach irgendwann vom Himmel gefallen und haben all die aktiven Jäger und Sammler erschlagen, bis keiner mehr umherrannte, sondern jeder nur noch brav in seiner Hütte auf den von Gott gesandten Sitzmöbeln saß. Nein, all das hat deutlich länger gedauert.

Mit dem Ende der letzten Kaltzeit änderte sich nicht nur das Klima, sondern auch die Lebensweise der damaligen Jäger und Sammler. Um 15 000 v. Chr. begann das Eis sich in Richtung der Polkappen zurückzuziehen. Davor hatte es fast 40 Prozent der Oberfläche der nördlichen Hemisphäre be-

Die Neolithische Revolution nahm ihren Ursprung vermutlich im heutigen Mittleren Osten. Die wärmeren Temperaturen ließen Flora und Fauna gedeihen, sodass unsere steinzeitlichen Vorfahren endlich an einem Ort satt werden und sich dort niederlassen konnten. Nach und nach fingen sie an, selbst Pflanzen anzubauen und sich eigene Tiere zu halten: die Anfänge des Ackerbaus und der Viehzucht, wie wir sie kennen. Im Laufe der Zeit wurde wildes Getreide, vor allem Weizen und Gerste, domestiziert. Die Menschen hielten sich Schafe, Ziegen oder Rinder, wodurch auch die Fleisch- und Milchversorgung gesichert war. Zudem lieferten die Tiere Wolle und Felle. Der Übergang zu einer produzierenden Lebensweise, das heißt der Erzeugung eigener Güter sowie die Entwicklung der Vorratslagerung, wird in der Wissenschaft teilweise als wichtigster Schritt der Menschheitsgeschichte angesehen. Die Menschen mussten auf der Suche nach Nahrung nicht länger umherwandern, sondern konnten an einem Ort Nahrungsmittel und andere Güter produzieren, diese lagern und somit in ertragsreichen Zeiten für kargere Monate vorsorgen. Mit der Zeit begannen immer mehr Menschen an einem Ort zu siedeln. Genau zu dieser Zeit gewann der Mensch übrigens auch einen seiner besten Freunde: den Hund. Allerdings saß damals noch kein süßer, kleiner Jack Russell Terrier, kein Dalmatiner oder Chihuahua vor dem Eingang der Hütten, sondern ein wilder Wolf. Einige Wölfe waren von Natur aus deutlich zutraulicher als andere, sodass sie gezähmt werden konnten. Irgendwann entwickelten sich aus den wilden Wölfen die ersten Hunde. Sie waren den Menschen stets zur Seite, wenn es darum ging, das Vieh zusammenzuhalten, zu jagen oder die eigene Hütte zu bewachen.

Irgendwann wichen die Holzhütten richtigen Steinhäusern, aus den Siedlungen wurden Dörfer und aus den Bauern wurden Landwirte. Die Menschen waren einfallsreich und spezialisierten sich zunehmend auf bestimmte Berufe wie beispielsweise Schafhirte oder Getreidebauer.

Doch wer jetzt denkt, als Bauern hätten unsere Vorfahren nun endlich ein entspanntes und geregeltes Leben gehabt, der irrt. Denn immer noch war die Arbeit ausgesprochen hart und mühselig. Wer selbst schon einmal im Garten etwas angebaut und geerntet hat, der weiß, dass landwirtschaftliche Arbeit immer mit körperlicher Aktivität einhergeht. Damals hatte man zudem noch keine Maschinen, die beim Pflügen der Äcker, der Aussaat oder dem Melken der Kühe halfen. Somit war all dies mit enormer körperlicher Anstrengung der Menschen verbunden. Zwar erleichterten nach und nach Tiere, Wind- und Wassermühlen die tägliche Arbeit, dennoch war nach wie vor vieles, was die Menschen taten und herstellten, an den Verbrauch eigener Energie gekoppelt – heutzutage kaum vorstellbar, in Zeiten, in denen man Lebensmittel via Internet bestellen und sich direkt nach Hause liefern lassen kann, der Geschirrspüler im Handumdrehen aus dreckigem Geschirr sauberes zaubert und wir uns schon ärgern, wenn wir in der nächsten Querstraße parken müssen, weil vor dem eigenen Haus keine Lücke mehr frei ist.

Die Landwirtschaft blieb lange Zeit der Alltag der Weltbevölkerung. Im Deutschland des 18. Jahrhunderts lebten rund 90 Prozent der Menschen auf dem Land, von denen ein Großteil hauptberuflich als Bauern tätig war. Okay, könnte man jetzt denken, wenn die Landwirtschaft vor noch gar nicht so langer Zeit weltumspannend das hart verdiente täglich Brot

## Die Amish – vorindustrielle Alltagsathleten

Um heute noch nachvollziehen zu können, wie sehr sich der vorindustrielle Lebensstil in Sachen Bewegung tatsächlich von dem eines Durchschnittsbürgers in den Industrienationen unterscheidet, werden Bevölkerungsgruppen wie die Amish untersucht.

Die Amish sind eine protestantische Glaubensgemeinschaft, die vor allem in Nordamerika siedelt, ihren Ursprung aber in der Schweiz hat. Technologischer Fortschritt ist für sie nicht von Bedeutung. Ihr Alltag kommt ganz ohne benzingefütterte Motoren und Elektrizität aus. Wie zu vorindustriellen Zeiten leben sie vor allem von der Landwirtschaft. In einer Studie untersuchten amerikanische Forscher das Bewegungsverhalten von Amish in Ontario, Kanada. Hierfür statteten die Wissenschaftler Bewohner einer Gemeinde mit Schrittzählern aus. Zudem sollten die Studienteilnehmer einen in der Forschung weitverbreiteten Fragebogen zur Erfassung der körperlichen Aktivität ausfüllen: den *International Physical Activity Questionnaire*, also den Internationalen Fragebogen für körperliche Aktivität. Die Befragten sollten hierbei angeben, wie häufig und wie lange sie in einer normalen Woche »intensiven« und »moderaten« Aktivitäten nachgegangen waren. Mit intensiven Aktivitäten sind solche gemeint, die körperlich sehr anstrengend sind und die Atmung deutlich beschleunigen. Bei den Amish sind das zum Beispiel das Tragen schwerer Lasten, Holz hacken oder den Boden umgraben. Moderate Aktivitäten bedürfen zwar auch einer gewissen Anstrengung, beschleunigen den Herzschlag aber nicht so sehr. Dazu zählen zum Beispiel leichte Gartenarbei-

Für alle Neugierigen, die ihr eigenes Bewegungsverhalten mit dem der Amish vergleichen möchten, hier die Kurzform des Fragebogens für den Selbsttest.

Denken Sie an eine durchschnittliche Siebentageweche Ihres jetzigen Lebens: An wie vielen Tagen einer solchen Woche haben Sie **intensive körperliche Aktivitäten** ausgeübt wie z. B. schwere Gartenarbeit, Aerobic oder Fußballspielen? Es zählen alle Aktivitäten in der Freizeit, im Alltag oder während der Arbeitszeit von mindestens zehn Minuten Dauer oder länger.

An keinem Tag

An \_\_\_\_ Tagen

Wie lange sind Sie insgesamt an einem solchen Tag normalerweise intensiv körperlich aktiv? Geben Sie einen Durchschnitt pro Tag an.

\_\_\_\_ Stunden und \_\_\_\_ Minuten

Denken Sie an eine durchschnittliche Siebentageweche Ihres jetzigen Lebens: An wie vielen Tagen einer solchen Woche haben Sie moderate körperliche Aktivitäten ausgeübt wie z. B. Heben oder Tragen von leichten Lasten, Treppensteigen, normales Fahrrad fahren? Es zählen alle Aktivitäten in der Freizeit, im Alltag oder während der Arbeitszeit von mindestens zehn Minuten Dauer oder länger.

An keinem Tag

An \_\_\_\_ Tagen

