

### Sitzen macht das Leben kürzer ...

Vor allem Menschen, die beruflich viel Zeit am Schreibtisch verbringen, sollten daraus Konsequenzen ziehen. Wenn Menschen im Büro weniger als drei Stunden am Tag säßen, würde sich die durchschnittliche Lebenserwartung in diesem Land um zwei Jahre erhöhen. Wenn die Zeit auf der Couch vor dem Fernseher weniger als zwei Stunden am Tag betragen würde, stiege sie noch einmal um 1,4 Jahre. Peter Katzmarzyk, Forscher am Pennington Biomedical Research Center, schätzt den Risikofaktor Sitzen ebenbürtig mit Rauchen und Fettleibigkeit ein.

#### Aber was passiert genau beim vielen Sitzen?

Ich habe immer wieder darauf hingewiesen, dass sich bestimmte Muskeln und Faszien im Laufe der Jahrzehnte verkürzen. Dadurch nehmen die Kräfte auf die Bandscheiben zu, wodurch es zu Vorfällen, Spinalkanal-Stenose sowie Facetten- Gelenkentzündungen kommt. Und natürlich zu Schmerzen, die ich als Alarmschmerzen bezeichne, weil sie mit und ohne strukturelle Schäden auftreten können. Auf diesen Erkenntnissen beruht das Bewegungskonzept. Da der Hüftbeuger immer mehr unter Spannung steht, beeinflusst er die umgebenden Nerven, Gefäße, und Organe. Die Nierenfunktion wird eingeschränkt, der Verdauungstrakt funktioniert nicht mehr richtig, Inkontinenz und gestörte Sexualfunktion können auftreten.

#### Sitzen zerstört nicht nur die Beweglichkeit des Rückens, es greift auch die Organe an.

Exzessives Sitzen sei das neue Rauchen, so US-Forscher, sie halten es mittlerweile für eine tödliche Aktivität, die Herzkrankheiten, Darmkrebs und Diabetes fördert, die Durchblutung des Gehirns abnehmen lässt, Knochen abbaut, die Funktion der Wirbelsäule stört und die Muskulatur degenerieren lässt.

Für mich ist all das seit vielen Jahren eine bedrohliche Tatsache, aber nun beweisen es die wissenschaftlichen Forschungen. Unter exzessiv versteht man mehr als neun Stunden. Wenn man weiß, dass die Menschen bei uns durchschnittlich 11,5 Stunden täglich sitzen und noch im Schlaf drei bis vier Stunden sitzen – nämlich in Seitenlage liegend mit einem oder beiden angezogenen Knien, wird klar, wie wir leben.

### Stehen Sie auf, machen Sie Spaziermeetings, arbeiten Sie am Stehpult. Und üben Sie 10 Minuten täglich speziell dafür entwickelte Bewegungstechniken!

Ihr  
Steffen Wacker

#### Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin.

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen- und Einzeltraining.  
Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

#### Aktuelle Gruppenztrainingsangebote:

Freitag // 19Uhr -20Uhr "In Bewegung kommen"

#### Aktuelle Workshopangebote:

01.08. // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop I

05.12. // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II

#### Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenen Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen. Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: [www.schmerzfrei-deutschland.de](http://www.schmerzfrei-deutschland.de)