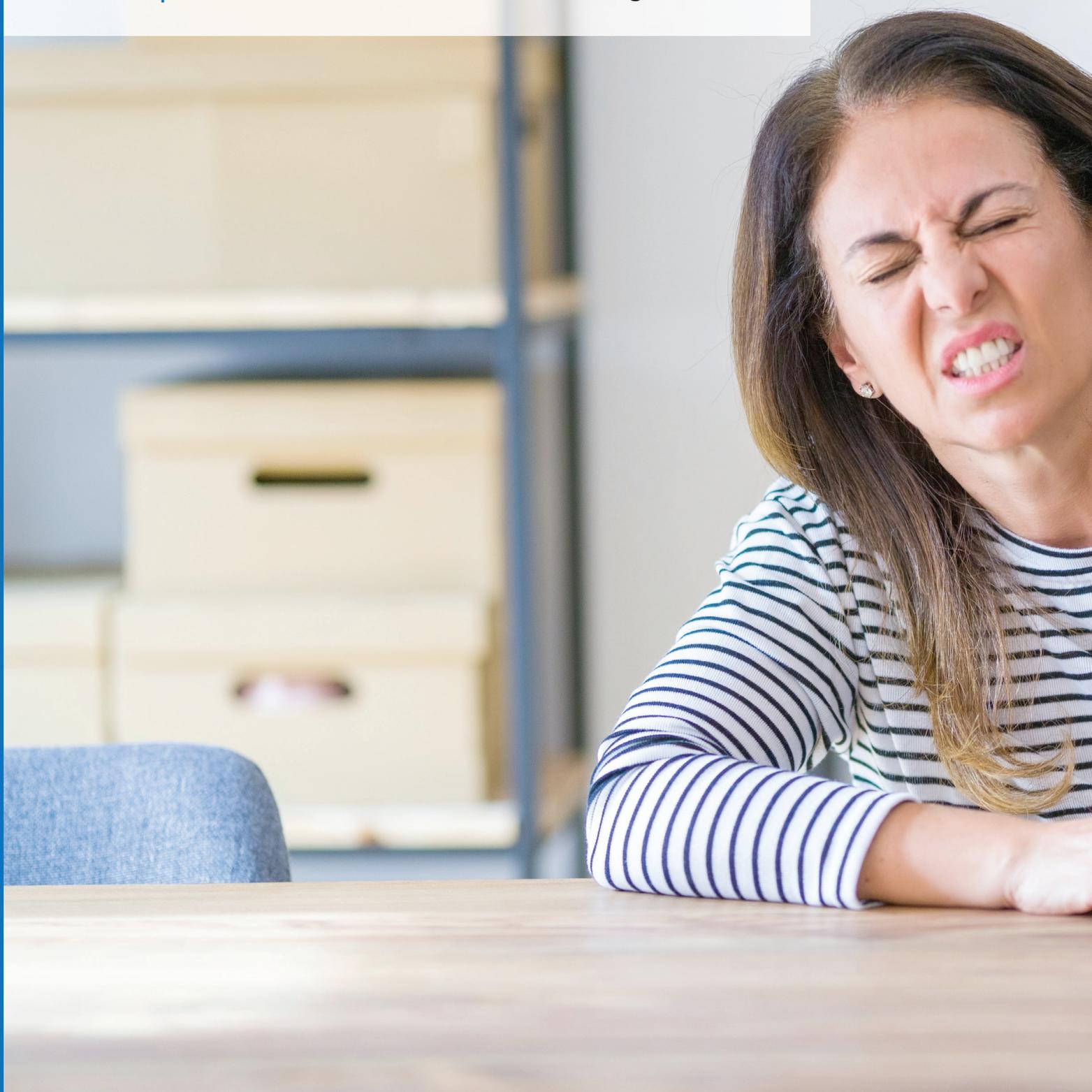


Sitzen macht krank!

Prävention | Die Hocke – unsere Chance im Stressalltag





Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

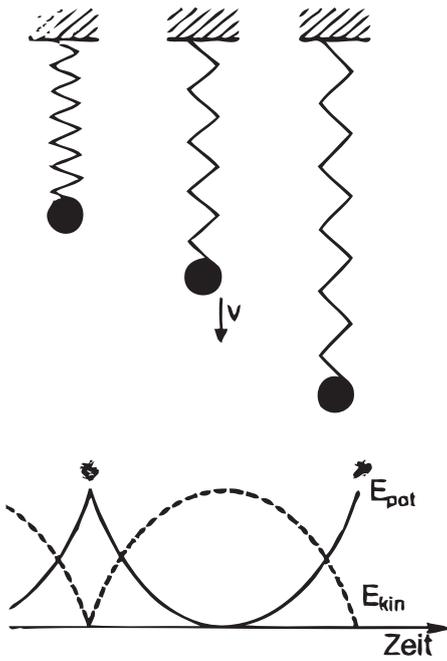
Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Unser Körper bewegt sich ständig im Schwerfeld der Erde. Dabei gilt es, die Erdanziehung zu überwinden. In zwei bipolaren Extrempositionen muss sich unser Körper bewähren, zum einen in der aktiven Körperstreckung, zum anderen in der passiven Hockstellung. In beiden extremen Ausrichtungen ist die potentielle Lageenergie am größten, während die Übergangsphase von der kinetischen Energie (Bewegung) bestimmt wird, wie die folgende Zeichnung belegt. Dieses Geschehen kann man mit einer schwingenden Wellenbewegung vergleichen, bestehend aus den beiden Eckpunkten, dem Wellenberg zum einen und dem Wellental zum anderen, einer normalen Sinuskurve vergleichbar. Das kleine Experiment einer Kugel, die an einer Spiralfeder hängt, kann den Verlauf der Schwingungsenergie in einer Auf- und Abbewegung demonstrieren, in der oberen komprimierten Stufe ist die potentielle Lageenergie am größten, in der unteren, gestreckten ebenso. Nur durch dieses ständige Wechselspiel der Kräfte kann ein optimaler Energietransfer erreicht werden, einmal die Energiespeicherung in der Kompressionsstufe, zum anderen die Energieabgabe in der Streckstellung.

Diesem Wechselspiel im Gravitationsfeld der Erde ist der menschliche Körper also ständig ausgesetzt, in der tiefen Hocke wird die Energie gespeichert und in der absoluten Körperstreckung optimal durch Bewegung an die Umgebung wieder abgegeben. Aus Sicht der Biomechanik wird dieses Konzept nachhaltig im Sport genutzt, beim Skispringen startet der Springer in



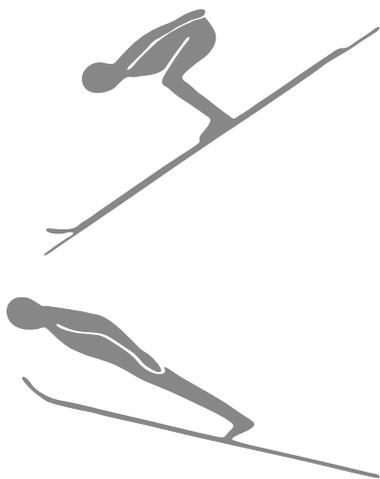
Foto: ©Aaron Amat – stockadobe.com



1 Die obere Position entspricht der Hocke, die untere der Körperstreckung, die zwei Energiegipfel unserer körperlichen Erscheinung.

der tiefen Hocke, alle Energie ist im Körper gespeichert, am Schanzentisch wird dann diese Speicherform durch die Körperstreckung in Bewegung umgesetzt, abzulesen in der gesprungenen Weite bei der Landung auf dem Boden.

Beim 100-Meter-Lauf liegt der gleiche Ablauf vor: der Sprinter startet in der tiefen Hocke, damit wendet er sich vom Ziel ab, um dann diesen Energiespeicher durch die totale Körperstreckung im Lauf



2 Bewegung eines Skispringers

freizusetzen. Bewusst hält er sich mit der absoluten Körperstreckung bis ca. 70 Meter zurück, die erst jetzt erfolgt, um mit dieser Restenergie noch einmal bis zum Zieleinlauf beschleunigen zu können. Mit Beginn der neuen Olympischen Spiele 1898 in Athen starteten fünf Sprinter in einer Mittelstellung zwischen Hocke und Körperstreckung, gewonnen hat aber der Athlet, der der tiefen Entspannungshocke (2. von links) am nächsten kam.



3b

Vergleichbar war die Situation des Menschen in seinem natürlichen Umfeld in grauer Vorzeit, allseitig aktiv in aufrechter Haltung in Wald, Feld und Wiese, lediglich unterbrochen durch kurze Pausen der Erholung in der tiefen Entspannungshocke, wie sie heute noch von den Naturvölkern gelebt wird und wie ich sie als Chirurg im Vietnamkrieg dort kennen gelernt habe. Schon damals war ich beeindruckt von der hohen Leistungsfähigkeit dieses Volkes, das allein durch diese natur-richtige



4

Hocke kaum Rückenschmerzen sowie Waden-Achillessehnen-Beschwerden kennt. Durch die Hocke war der Vietkong für die Amerikaner praktisch unsichtbar, abgetaucht in ein unterirdisches Kanalsystem, das aber nur durch die Naturhocke optimal genutzt werden konnte.

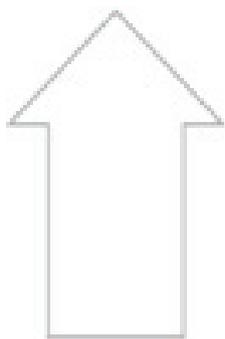
Die aktive Körperstreckung zum einen und die entspannende Hocke zum anderen sind damit Ausdruck unserer bipolaren Ausrichtung in einer Welt extremer Gegensätze im Wechsel zwischen Tag und Nacht, zwischen hell und dunkel, zwischen schnell und langsam. Das entspricht dem Aufbau unserer gemeinsamen Lebenskurve, einer Spirale, die vom ständigen Wechsel der bipolaren Gegensätze geprägt ist. Dabei gilt für jede Extremstellung die Raum- und Zeitregel, nur so kann die Ausgewogenheit nach den Stunden der Nacht, durch das gleiche Maß für den Tag erreicht werden. So lange die Raum-Zeit-Regel eingehalten wird, ist der Mensch gesund, Schlafmangel jedoch auf längere Zeit ist die Vorstufe vieler Erkrankungen.

In unserer Lebensspirale müssen wir uns jedoch stets auf den Weg machen, von einem Extrem zum anderen, sobald wir in einem Eckpunkt stehen bleiben, beginnt das Ungleichgewicht der Krankheit. Die Lebensspirale wird also von „Passierchen“ bestimmt, von der ausgleichenden Bewegung, wie mir der bekannte Quantenphysiker H. P. Dürr in einem längeren Gespräch in München erklärte. Durch die Anpassung an das Technikzeitalter entstand aus der natur-richtigen Lebensspirale die pfeildirekte Dynamik, in der alles schnell und direkt auf Erfolgsmaximierung ausgerichtet ist. Aus Sicht der Bionik (Biologie und Technik) hätte sich allerdings die Menschheit den Irrweg der linearen Mechanik ersparen können.

Leben ist Bewegung von einem Extrem zum anderen, das ist ein Naturgesetz! Jeder Stillstand in Sinne der Bewegungslosigkeit bedeutet Krankheit, im Extremfall sogar Tod.

Das ist der Ausdruck eines natur-richtigen Lebens, das sich jedoch mit der bedingungslosen Anpassung an die moderne Technikgesellschaft nachhaltig verändert hat, aus unserem natur-richtigen Verhalten ist auf der ganzen Breite ein natur-unrichtiges geworden:

Macht, Einfluss, Erfolg



Die technische Entwicklung des Menschen

Harmonie, Glück, Gesundheit, Sinn



Die natürliche Entwicklung des Menschen

Wenn wir in die Hocke gehen, machen wir alles verkehrt!

Diese Fehlposition nehmen wir aber nicht nur im Sitzen ein, auch in der freien Hocke auf dem Boden bei anstehenden Bodenarbeiten geben wir eine schlechte Figur ab.

► In der Europäischen Krampfhocke können die Fersen durch die hohe Stressspannung in Waden und Achillessehnen nicht mehr vollständig abgesenkt werden.

Also balancieren wir unsicher auf den Vorfüßen und das bei allen Verrichtungen am Boden!

► Gleichzeitig werden die Kniegelenke nicht mehr scharnierartig nach vorne ausgerichtet (und nur das können sie). Das Knie als reines Scharnier wird nach außen rotiert, was es nicht kann, und dabei werden die Innenmenisken überbelastet. Sie verschleißten vorzeitig.

Die nach außen verdrehten Kniegelenke zermürben die Innenmenisken, oft der Beginn einer Kniearthrose.

► Gleichzeitig ist der Rücken bretthart aufgerichtet, die Muskulatur wird nicht entlastet und der Spinalkanal nicht erweitert. Das bedeutet: keine Rückenentlastung in der Europäischen Arbeitshocke.

In der natur-unrichtigen Hocke am Boden ist der Rücken nicht entlastet, der Spinalkanal nicht erweitert.

Wir sitzen nicht nur verkehrt, wir arbeiten auch falsch am Boden.

Die Ursache dieser natur-unrichtigen Krampfhocke begann mit dem Absatzschuh, denn hierdurch wurden die Wadenmuskeln und die Achillessehnen auf Dauer derart verkürzt, dass bei der freien Hocke die Fersen nicht mehr an den Boden gebracht werden können.

Und trotzdem: Wenn unsere Kinder auf die Welt kommen, beherrschen sie die tiefe Entspannungshocke perfekt. So machen sie im Spielen am Boden alles richtig, die Fersen abgesenkt, die Kniegelen-

5

- Aus dem Laufwesen wurde ein Sitzwesen.
- Bei dieser Sitzarbeit sind jedoch nicht mehr die großen, stoffwechselaktiven Muskeln der Beine aktiv, damit fehlt der Stoffwechselreiz auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Über die Arteriosklerose entsteht ein Bluthochdruck, der nicht selten im Herzinfarkt, Schlaganfall, Typ-II-Diabetes endet.
- Monotone Bedienungsarbeit leisten jetzt die kleinen Muskeln der Arme und Hände, die jedoch schnell in Stressspannung geraten und die moderne Berufskrankheit RSI verursachen. Dabei steht R (repetitive) für den monotonen Wiederholungsvorgang, S für strain oder Spannung, die hierdurch ausgelöst wird und I (injury) für Erkrankung bzw. Verletzung, die durch diese Überbelastung entsteht. Beispielgebend ist die Hand auf der Tastatur im Dauereinsatz; Beugestress ist die Ursache für die häufigste Berufskrankheit der Gegenwart: das Karpaltunnelsyndrom, das in den Kliniken inzwischen am „Fließband“ operiert wird.
- Wir sitzen aber bei der Bedienung von Motor, Instrument und Computer nicht nur zu lang, wir sitzen auch grundsätzlich verkehrt.

ist. Wir befinden uns beim Sitzen auf einem Stuhl praktisch „zwischen Baum und Borke“, wir sind weder richtig entspannt in tiefer Hocke, noch sind wir absolut gestreckt, um die Energie wieder an die Umgebung abgeben zu können. Insbesondere die großen Gelenke der unteren Extremitäten sind zwar gebeugt, aber nur unvollkommen. Sie befinden sich in einer Mittelstellung, in der ständig Energie abgegeben wird, eine Energie-Eckeage, wenn man so will.

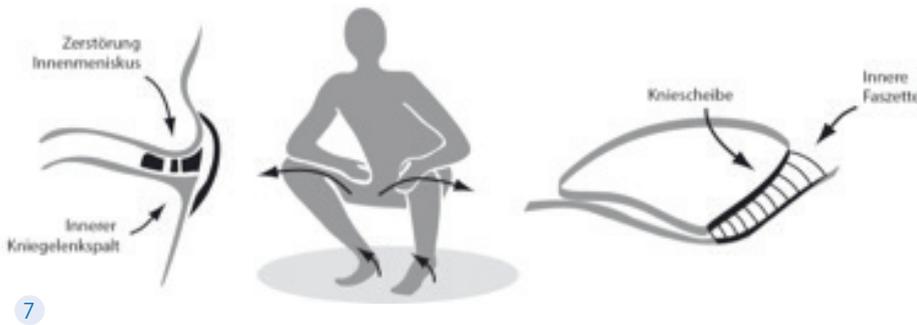


In dieser normalen Sitzarbeitshaltung ist der Rücken nicht entlastet, die untere Rückenmuskulatur wird nicht optimal gedehnt, der Spinalkanal ist nur unwesentlich erweitert. Die Waden und Achillessehnen sind nicht über ihre Grundlänge hinaus gedehnt und können so auch nicht entspannen, das ist der Ausdruck unserer natur-unrichtigen Sitzhaltung.

Wenn wir sitzen, sitzen wir verkehrt! Wir sind weder richtig entspannt in tiefer Hocke, noch sind wir gestreckt in aktiver Ausrichtung des Körpers.

Sitzen macht krank, weil wir grundsätzlich natur-unrichtig sitzen

In Anlehnung zur Graphik 6 sitzen wir weder in der oberen noch in der unteren Extremposition, also weder in tiefer Hocke noch in absoluter Körperstreckung, wo die potentielle Lageenergie am größten



7



8

Mit dem Absatzschuh in früher Kindheit fängt es an

Schon früh beginnen die Mütter in unserem Land damit, den kindlichen Fuß an den Absatzschuh zu gewöhnen und bis zum Eintritt in die Schule ist dann der Anpassungsstress der Waden so weit fortgeschritten, dass auch unsere Kinder die tiefe Entspannungshocke nicht mehr beherrschen. Außerdem fehlt die Vorbildfunktion der Eltern, die die natur-richtige Hocke auch schon lange nicht mehr ausführen.

Mit Schulbeginn ist in unseren Breiten die natur-richtige Hocke am Boden nicht mehr möglich, hinzu kommt das falsche Sitzen auf dem Stuhl.

ke scharnierartig nach vorn ausgerichtet und das bei gleichmäßig gerundetem und entspanntem Rücken.



Wir sitzen auf dem Stuhl und auf dem Boden nicht mehr natur-richtig, die Hüftgelenke sind nicht vollständig geschlossen, die Oberschenkel erreichen nicht mehr die Bauchwand, die Waden und Achillessehnen sind nicht erweitert, sie werden nicht entlastet und der Rücken ist bretthart aufgerichtet. So entsteht eine ständige Energie-Leckage, Rücken- und Kniegelenksbeschwerden sind die logische Folge. Der Vorgang ist vergleichbar mit einem Taschenmesser, das man halb geöffnet bzw. halb geschlossen in die Tasche steckt – die Verletzungsgefahr ist groß.

Wir sitzen ständig mit Energie-Leckage auf dem Stuhl und am Boden, Rücken- und Knieprobleme sind die logische Konsequenz.

Dieses natur-unrichtige Verhalten prägt aber nicht nur die Sitz- und Bodenarbeiten, wir sitzen auch auf der Toilette alles andere als natürlich. Durch den feh-

lenden Oberschenkeldruck gegen die Bauchwand in tiefer Hocke, leiten wir jetzt die Stuhlentleerung durch das Drücken aus dem Kopf heraus ein. Das nennt man das Pressen durch das „Valsalva-Manöver“. Das hat aber böse Konsequenzen für unsere Gesundheit:

- ▶ Durch das ständige „Drücken aus dem Kopf“ heraus erfolgt eine Blutdrucksteigerung mit Herzinfarktgefahr, nicht selten wird der Notarzt auf eine Toilette gerufen.
- ▶ Über das „Kopf-Pressing“ gelangen Stuhlanteile in den Blinddarm, eine Appendizitis ist die Folge, Divertikel im Dickdarm entstehen, die sich auch entzünden können oder sogar bösartig entarten.
- ▶ Die falsche Hocke auf der Toilette provoziert Verstopfungen. Dabei steigt das Dickdarmkrebs-Risiko.
- ▶ Bauchwandbrüche sind die Folge mit Senkung des Beckenbodens und der Harnblase bei Frauen, gynäkologische Erkrankungen nehmen zu, bei Männern steigt das Prostatarisiko.

Wir sitzen nicht nur falsch auf dem Stuhl und am Boden, wir sitzen auch falsch auf unserem „Porzellanthron“ in der Toilette.

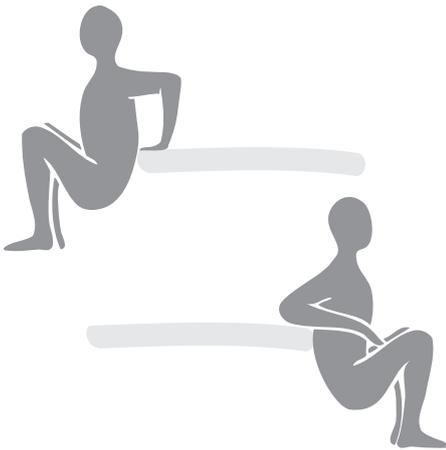
Es gibt Hoffnung zum Besseren, denn die natur-richtige Hocke ist wieder erlernbar! Auch wir angepassten Europäer können die natur-richtige Hocke wieder erlernen. Verändern können wir nur unser Sitzverhalten, nicht unsere Stühle, denn wir werden weiter auf unseren Arbeitsstühlen in gewohnter Form Platz nehmen. Wir beginnen mit unserer Umschulung morgens im Bett, wir lernen die Hocke im Liegen, ziehen mit den Unterarmen die Kniegelenke maximal an die Bauchwand heran und halten diese Stellung mindestens 7 Sekunden, der Kopf wird maximal zwischen die Kniegelenke nach vorn verlagert:



10 Hocke im Liegen

9





11 Hängebrücken-Ritual

Dann folgt das „Hängebrücken-Ritual“, die Hocke vor dem Bett. Der Oberkörper wird durch die Ellbogengelenke nach hinten abgestützt, die Füße stehen frontal ausgerichtet mit abgesenkten Fersen und das Becken schwebt kurz über dem Boden.

In dieser Haltung ist der Bandscheibendruck = 0. Im Stehen und Sitzen ca. 120 kg! Das ist die Rettung vor einem Bandscheibenschaden!

Wiederholen Sie dieses „Hängebrücken-Ritual“ am Tag bei jeder Gelegenheit, der Rücken dankt es Ihnen!

Während der „Tagesschau“, in jeder Wartezone, auf dem Bahnsteig, auf einer Wanderung, wann immer sich eine Gelegenheit ergibt.

Nachdem Sie am Morgen Ihr Bett verlassen haben, begeben Sie sich auf die Toilette. Beim Verlassen im Türrahmen praktizieren Sie das „Kreuzhang-Ritual“. Die Handflächen nach hinten im Türrahmen in Schulterhöhe, die Daumen weisen nach oben, leichte Kniebeuge. Jetzt gehen Sie in die tiefe Hocke, die Fersen mit Bodenkontakt, die Kniegelenke frontal ausgerichtet. Danach heben Sie die Fersen an und legen die Kniegelenke nach vorn auf den Boden. Zusätzlich zum Rücken dehnen Sie jetzt die Waden, Achillessehnen, die Fußsohle mit den Zehenbeugern. Das ist im Übrigen eine optimale Übung gegen den Fersensporn.



12 Kreuzhang-Ritual

Wiederholen Sie dieses Ritual tagsüber nach jedem Toilettengang, besonders wenn sie einen computergestützten Frontalarbeitsplatz haben, Sie vermeiden dadurch die krumme Körperhaltung.

Die natur-richtige Hocke gegen den Sitzstress

In ständiger Wiederholung praktizieren Sie bei Ihrer Sitzarbeit die halbe und die ganze Hocke auf Ihrem Arbeitsstuhl. So tanken Sie neue Energie praktisch „im Vorübergehen“, um sie dann bei jeder Gelegenheit in absoluter Körperstreckung wieder abzugeben. Mit ein bisschen Übung können Sie bald in der halben und in der ganzen Hocke auf dem Arbeitsstuhl Ihre gewohnte Arbeit auf der Tastatur fortsetzen.



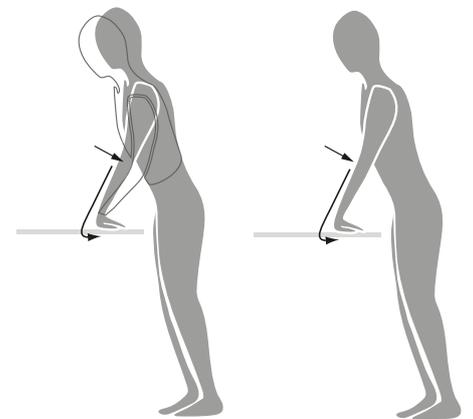
13

Die halbe und die ganze Hocke auf dem Arbeitsstuhl

Diese Entspannungshocke wird zu Ihrem Erkennungsmerkmal auf jedem Stuhl, sei es im ICE, im Bus, im Flugzeug, im Wartezimmer, vor allem aber auf Ihrem Arbeitsstuhl vor dem PC!

Verlagern Sie Arbeit auf ein Stehpult

Sie stehen bei jeder Gelegenheit auf, verlagern Arbeiten auf ein Stehpult, beim Handykontakt, am Drucker etc. Dabei dehnen Sie gleichzeitig die Fingerbeuger durch das „Robbenflossen-Ritual“, optimal wirksam gegen das Karpaltunnelsyndrom.



14 Das Robbenflossen-Ritual

Vor jedem Aufstehen praktizieren Sie das „Storchenbein-Ritual“ zur Erweiterung des Hüftlendenmuskels, unser wichtiger Rücken- und Laufmuskel. Dieser entscheidende Muskel wird beim langen Sitzen vollkommen vernachlässigt, in chronischer Hüftbeugehaltung ist er verkürzt und schrumpft auf Dauer. Die Folgen sind chronische Rückenbeschwerden und ein gebeugtes, schlechtes Gangbild, weil beim Gehen die Hüftgelenke nicht mehr ausreichend durch Gegenschwung geöffnet werden können.

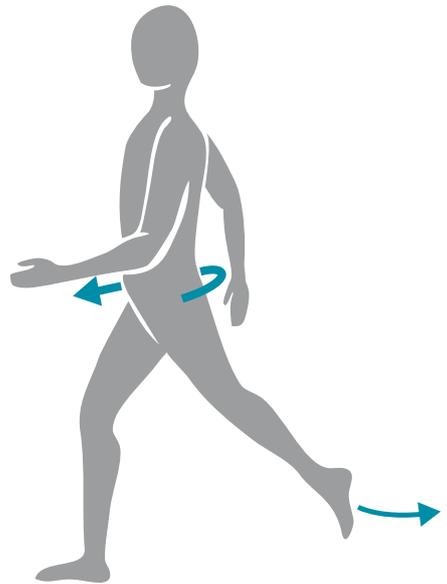
Beim Dehnen des Hüftlendenmuskels verlagern Sie den gestreckten Fuß weit nach hinten unter die Sitzfläche und drücken den Fuß gegen den Boden. Sie sitzen vorne am Stuhlrand, halten sich seitwärts an den Lehnen und verlagern maximal den Oberkörper nach hinten, ohne jedoch ins Hohlkreuz zu verfallen.



15 Das Storchbein-Ritual

Ihr Rücken dankt es Ihnen und auf der Straße wird man zu Ihnen aufschauen. Sie gehen aufgerichtet mit betontem Gegenschwung aus den Hüften.

Sie schreiten elastisch und majestätisch, wie der amerikanische Präsident in seinem „Obama-Swing“; man wird Sie bewundern.



16 Obama-Swing: Betonter Gegenschwung aus der Hüfte

Jeder Gang zur Toilette wird durch die naturrichtige Hocke zu einem echten Befreiungsschlag. Bevor Sie jedoch auf dem „Porzellanthron“ Platz nehmen, praktizieren Sie die tiefe Hocke vor der Wand. Sie umarmen den rechten Unterschenkel und komprimieren so die Blinddarmregion, um den Stuhl in Richtung Ausgang zu

treiben. Dann komprimieren Sie die linke Bauchwand zur Entleerung des absteigenden Dickdarms, besonders aber der Sigmaschlinge, die ein Passagehindernis darstellt. Dadurch ersparen Sie sich das gefährliche Drücken aus dem Kopf heraus und Sie verhindern so Darmerkrankungen.



17 Tiefe Hocke vor der Wand

Natürlich können Sie langfristig Ihre Toilette umrüsten, so sorgen Sie für russische Verhältnisse, wie ich sie in diesem Land auf einer Reise nach Odessa kennen lernen konnte; und ich fragte mich schon damals, wie verwöhnte Westler, plötzlich mit der freien Hocke konfrontiert, diesen Elastizitätstest überstehen, wenn statt des „Porzellanthrons“ nur noch eine runde Öffnung im Boden zur Verfügung steht. Aber diese freie Hocke ist erlernbar, denn durch den neuen Toilettengang werden Sie sich viele Darm- und Beckenerkrankungen ersparen können.

Hoffnung durch die Erneuerungskraft der Rituale

Jeder Mensch braucht in einem Leben mit Sinn eine Erneuerungskraft, die größer ist als er selbst, zu der er aufschauen und nach der er sich ausrichten kann. Sonst verläuft das Leben banal, alles dreht sich nur noch um Arbeit, Freizeit und Vergnügen, wie C. G. Jung postulierte. Besonders im grauen Stressalltag mit ständiger Beschleunigung ist der Mensch auf das Leuchtsignal der Rituale angewiesen, außerdem ist die Bildschirmpräsenz so dominant, das er in täglicher Routine ganz einfach seine Rückenbeschwerden vergisst.

- ▶ Rituale sind besondere Handlungen, die die tägliche Routine überwinden.
- ▶ Rituale sind einfach und schnell umsetzbar.
- ▶ Rituale haben einen höheren Sinn.
- ▶ Rituale weisen einen hohen Erinnerungswert auf.
- ▶ Rituale haben einen Nachahmungseffekt.
- ▶ Rituale erwirken eine allgemeine Wertsteigerung des Lebens.
- ▶ Rituale können Stressbelastungen überwinden.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Schnack, Gerd: Sitzen macht krank: Übungsrituale für Rücken, Gelenke und strapazierte Nerven, Piper Paperback

Prof. Dr. Gerd Schnack

Chirurgische Facharztausbildung Knochen- und Gelenkchirurgie; Unfallchirurgische und handchirurgische Weiterbildung; sportmedizinische Zusatzausbildung. Chefchirurg auf dem Hospitalschiff „Helgoland“ mit dem Schwerpunkt Kriegschirurgie. Chirurgische Facharztpraxis mit ambulanter Handchirurgie, Beratungsfacharzt für Berufsgenossenschaften mit Gutachtertätigkeit u.v.m. Seit 1987 Spezialisierung auf Präventivmedizin, Tätigkeit am Institut für Gesundheitsförderung und Musikmedizin in Hamburg und seit 1999 im Allensbacher Präventionszentrum. 1997 Gründungspräsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V. (DGPP) Hamburg und deren jetziger Ehrenpräsident.



Kontakt: www.praeventionszentrum.com



Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

c/o Ingrid Käppel

Markt 5 • 08468 Reichenbach

Tel.: 03765 717330 • E-Mail: info@lipundlymph.de • www.dgppev.de

Mitteilung des Vorstandes

Liebe Mitglieder/-innen der DGPP e.V.,

im Rahmen unserer ordentlichen Mitgliederversammlung am 17. März 2019 in Allensbach-Hegne / Bodensee wurde unser Gründungsmitglied und langjähriger Vizepräsident Dipl. Ing. **Gerd Fischer** aufgrund seines Engagements für die DGPP einstimmig **zum Ehrenmitglied ernannt**. G. Fischer bedankte sich für die Auszeichnung und für das Geschenk, das G. und K. Schnack ihm als Erinnerung überreichten. G. Fischer wird die Anliegen der DGPP in den Gremien, in denen er vertreten ist, weiter unterstützen.

Übersicht unserer Ehrenpräsidenten und Ehrenmitglieder (Stand 17.3.2019):

- ▶ Ehrenpräsident
Prof. Dr. med. Gerd Schnack
- ▶ Ehrenmitglieder
Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe
Dr. med. Kirsten Schnack
Dipl. Ing. Gerd Fischer

Unsere neue Geschäftsstelle:

Ingrid Käppel

Markt 5, 08468 Reichenbach

Telefon: 03765717330, E-Mail: info@lipundlymph.de

Erratum Mitteilung des Vorstandes 2/2019:

Gewählt wurden:

- ▶ Dr. Dieter Riebe, Eckernförde (**Präsident**)
- ▶ Jens Möller, Gettorf (**Vizepräsident**)
- ▶ Ingrid Käppel, Reichenbach/Vogtland (Schatzmeisterin)
- ▶ Iris Herting, Beetzendorf (Beisitzerin)
- ▶ Dr. Kirsten Schnack, Allensbach-Hegne/Bodensee (Beisitzerin)
- ▶ Birgit Schnack-Iorio, Allensbach-Hegne/Bodensee (Beisitzerin)

Leser/-innen, welche Mitglied in der DGPP e.V. werden möchten, bitte ich einen Blick auf unsere neue Website **www.dgppev.de** zu werfen und mit unserer Geschäftsstelle Kontakt aufzunehmen.

Dr. Dieter Riebe

Neues aus der Wissenschaft

Aktiver Schulweg (Quelle: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, online 3/2019)

Stellungnahme der Kommission Kinder- und Jugendsport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) zur Förderung eines aktiven Schulweges:

Viele Studien belegen, dass immer weniger Kinder und Jugendliche ihren Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen.

Ein aktiver Schulweg könnte den Risiken für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, aufgrund eines deutlich zunehmenden passiven Lebensstils, entgegenwirken.

Ursächlich für den passiven Lebensstil ist ein verstärkter Medienkonsum.

Bei einem Medienkonsum von täglich mehr als 2 Stunden zeigen sich

- ▶ ein gesteigertes Risiko für Übergewicht,
- ▶ eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit,
- ▶ ein geringeres Selbstwertgefühl
- ▶ und reduzierte schulische Leistungen.

Ein aktiver Schulweg steigert die tägliche körperliche Aktivität auf das von Experten geforderte tägliche Minimalziel von 60 Minuten und somit die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit der Schüler. Zusätzlich wird ein verbessertes soziales Miteinander unter den Schülern beobachtet.

Dr. Dieter Riebe, Präsident der DGPP