



Bitte nicht setzen – das fördert die Gesundheit

Langes Sitzen begünstigt Übergewicht und psychosoziale Auffälligkeiten. Das heißt andersherum: Wer weniger sitzt, tut seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes. Die Fitness steigt und die Bewegung beeinflusst auch die Stimmung positiv.

Dem sitzenden Lebensstil entgegenwirken

Unseren Alltag verbringen wir zunehmend im Sitzen: in der Schule, bei den Hausaufgaben oder im Büro, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in der Freizeit mit dem Handy, vor dem Fernseher und PC. Auch Kinder und Jugendliche sitzen erfahrungsgemäß mit acht bis neun Stunden täglich sogar übermäßig viel. Wie lange genau, das hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Wie ist die Schule gestaltet?
- Was macht das Kind in seiner Freizeit?
- Wie geht die Familie mit Medien um?

Für eine gesunde Lebensweise spielt neben der Dauer auch eine große Rolle, wie wir sitzen. Zudem ist wichtig, dass sich zu lange Sitzzeiten nicht einfach durch mehr Bewegung kompensieren lassen. Bewegung ist zwar gut – dennoch sollten Eltern bei sich und ihren Kindern schon während sitzender Tätigkeiten darauf achten, dass sie regelmäßig eine Pause machen und kurz aufstehen.



Kinder und Jugendliche sitzen täglich acht bis neun Stunden. Das ist übermäßig viel. Erwachsene sollten darauf achten, dass Kinder nicht zu lange sitzen und sie Pausen davon einlegen.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

LANGES SITZEN REDUZIEREN

**Übergewicht
vorbeugen**

Langes Sitzen verursacht körperliche und seelische Beschwerden

Wer lange sitzt, verbraucht weniger Energie: Der Körperfettanteil steigt. So begünstigt langes Sitzen Übergewicht und weitere Erkrankungen, die mit Bewegungsmangel zusammenhängen.

Vor allem Kinder und Jugendliche, die sehr lange vor Bildschirmmedien hocken und sich selten bewegen, sind weniger fit, schlechter in der Schule und häufiger verhaltensauffällig. Das kann zu psychischen Problemen führen.

Langes Sitzen erhöht zudem das Risiko von

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Diabetes Mellitus Typ 2,
- Depressionen,
- Burnout.

Wer zu viel sitzt, leidet häufig unter Beschwerden wie Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen und fühlt sich allgemein nicht wohl.

Sitzzeiten regelmäßig unterbrechen*

Achten Sie besonders darauf, die Sitzphasen durch Bewegung regelmäßig zu unterbrechen. Fachleute empfehlen, alle 30 Minuten eine fünfminütige Bewegungseinheit einzulegen. Das bedeutet, einfach mal aufzustehen, um sich die Beine zu vertreten, die Arme aufzulockern, den Kopf kreisen zu lassen oder den Rücken durchzustrecken.



30 Minuten
sitzen

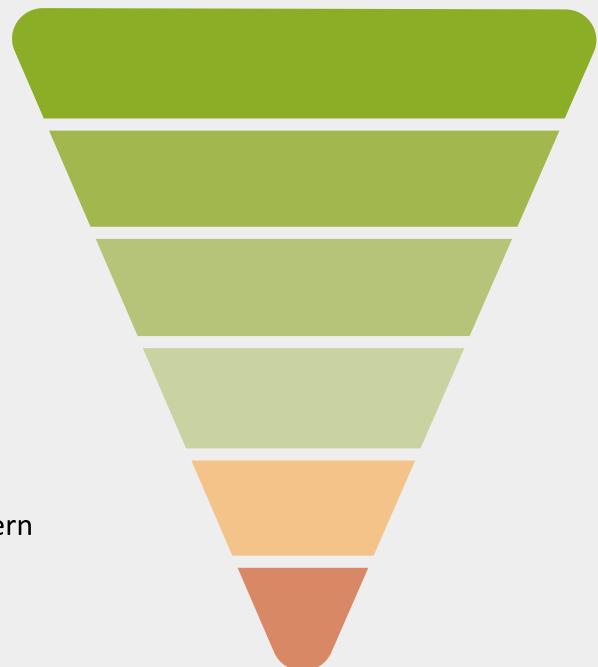


5 Minuten
Bewegung



Nutzung von Bildschirmmedien**

- **ab 16 Jahren:**
etwa 2 Stunden pro Tag
- **12 bis unter 16 Jahre:**
max. 1–2 Stunden pro Tag
- **9 bis unter 12 Jahre:**
max. 1 Stunde pro Tag
- **6 bis unter 9 Jahre:**
max. 45 Minuten pro Tag
- **3 bis unter 6 Jahre:**
max. 30 Minuten pro Tag unter Aufsicht der Eltern
- **0 bis unter 3 Jahre:**
keine Bildschirmmedien



*Duran, A. T., Friel, C. P., Serafini, M. A., Ensari, I., Cheung, Y. K., & Diaz, K. M. (2023). Breaking up prolonged sitting to improve cardiometabolic risk: Dose-response analysis of a randomized crossover trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 55(5), 847–855.

**SK2 (2022). Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend (1. Aufl.).



Dynamisches Sitzen lässt Bewegung zu

Es ist in Ordnung, bei längerem Sitzen auf dem Stuhl hin und her zu rutschen oder zu wippen – das gehört zum sogenannten dynamischen Sitzen. Genauso tut es gut, sich mal nach vorne oder zurückzulehnen oder auf dem Tisch abzustützen. Wer etwa alle zehn Minuten die Sitzposition verändert, beugt langfristig Schmerzen vor. Denn das „bewegte“ Sitzen beansprucht und entlastet unterschiedlichste Muskelgruppen. Die Folge: Man fühlt sich weniger müde, die Konzentration steigt wieder.

Spezielle Stühle oder Balancekissen machen ein dynamisches Sitzen besonders einfach: Auf ihnen bewegt man sich automatisch. In der Freizeit sind außerdem Sitzsäcke beliebt: Sie gehen mit den Körperbewegungen mit und engen die Bewegungen nicht ein. Mehr noch: Da man dabei „aktiv sitzt“, unterstützen dynamische und ergonomische Sitzmöbel die gesunde Körperhaltung.

SITZZEITEN UNTERBRECHEN: WER REGELMÄSSIG AUFSTEHT, BEUGT KRANKHEITEN UND KÖRPERFEHLSTELLUNGEN VOR.

Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ist es wichtig, regelmäßig – optimalerweise etwa alle 20 Minuten – zwischen Sitzen und Bewegung zu wechseln. Denn lange ruhig zu sitzen und den Körper permanent aufrecht zu halten, ist vor allem für Kinder anstrengend. Weil sie ihren Körper noch nicht so lange anspannen können, neigen sie zum „Zusammensinken“. Um den Oberkörper und die ermüdeten Muskeln zu entlasten, lehnen sich Kinder oft zu weit nach vorn oder rutschen schief zur Seite.

Das betrifft auch uns Erwachsene. Hier wirkt eine gut ausgebildete Rücken-, Bauch- und Nackenmuskulatur langfristigen körperlichen Beschwerden entgegen. Wer seinen „Sitzalltag“ zudem mit offenen Augen beobachtet, findet zahlreiche Möglichkeiten, vermeintlich sitzende Tätigkeiten wie Telefonieren, Vokabeln lernen, Fernsehen, Gespräche führen etc. auch im Stehen oder Gehen auszuüben.

Was Risiken beim Sitzen außerdem reduziert

- **Balancekissen** (luftgefüllte Gleichgewichtskissen) fördern dynamisches Sitzen, stärken wichtige Muskeln und trainieren Balance, Konzentration und Koordination.
- **Selbstfürsorge:** Richtiges Sitzen ist wichtig für unsere Gesundheit. Nehmen Sie sich die Zeit, auf Symptome wie Verspannungen zu achten und mit einfachen Übungen entgegenzuwirken. Kinder können Sie dabei natürlich einbeziehen.
- **Unterschiedliche Sitz- und Freizeitecken** ermöglichen verschiedene Arten des Sitzens. Speziell für Kinder ist eine Spielecke mit weicher Bodenunterlage, Kissen oder einem Sitzsack eine willkommene Abwechslung zum Maltisch oder der Couch.
- **Entspannungsübungen** wie Fantasiereisen oder Mandalas ausmalen helfen Groß und Klein herunterzukommen, wenn die innere Gefühlswelt Kopf steht. Außerdem unterstützen leichte Yoga- oder Gymnastikübungen dabei, die falsche Körperhaltung wie hochgezogene Schultern oder verkrampte Muskeln wahrzunehmen und zu korrigieren. Dazu finden sich unter dem Stichwort „Entspannungsübungen“ oder „Entspannungsübungen für Kinder“ zahlreiche kostenlose Angebote im Internet.



MEHR TIPPS

Auf der Internetseite www.uebergewicht-vorbeugen.de des BIÖG erhalten Sie weitere Informationen.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG), Köln
www.bioeg.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei
finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:

Mai 2025

Quellenangaben sind auf Anfrage
beim BIÖG erhältlich.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

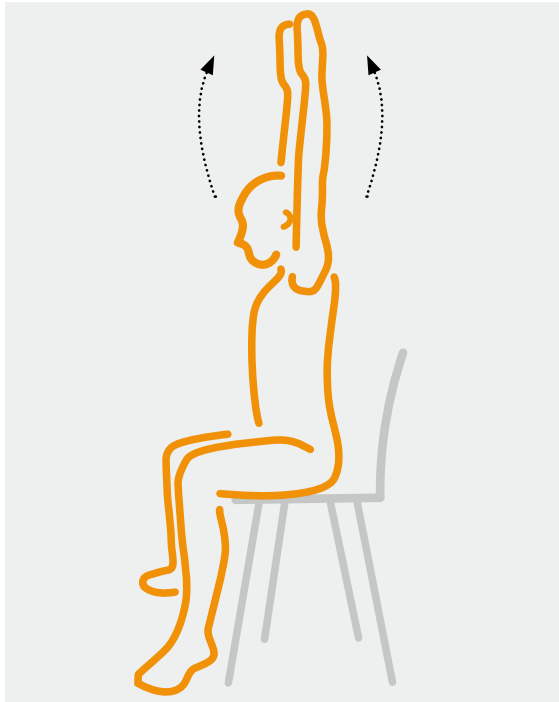
LANGES SITZEN REDUZIEREN

**Übergewicht
vorbeugen**

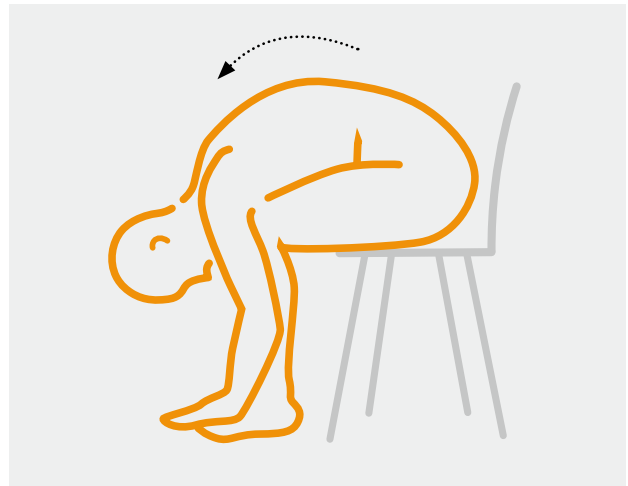
Diese einfachen Übungen zur Mobilisierung lassen sich bequem auf dem Stuhl ausführen und eignen sich für alle Altersgruppen:

Arme, Schultern und Brustwirbelsäule mobilisieren

Schritt 1: Beim Einatmen die ausgestreckten Arme über dem Kopf zusammenführen.



Schritt 2: Beim Ausatmen die Arme seitlich nach hinten ziehen, dann vor dem Körper zusammenführen und dabei einen „Katzenbuckel“ machen.



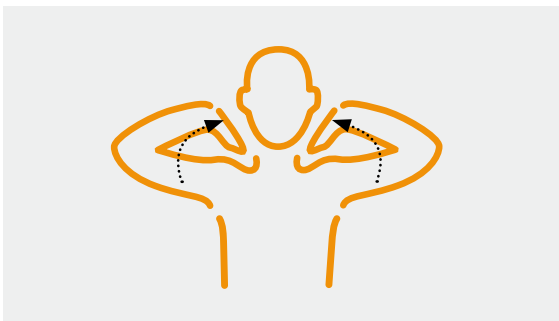
3 x 10–15 Wiederholungen

Schultern mobilisieren

Schritt 1: Ellenbogen beugen und die Hände an die Schultern legen.

Schritt 2: Schultern langsam nach hinten kreisen.

Tipp: Bewegungsrichtung wechseln und mal größere und mal kleinere Kreise machen!

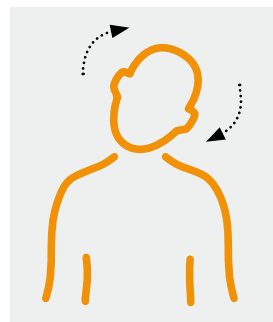


3 x 5–10 Wiederholungen pro Bewegungsrichtung

Halswirbelsäule mobilisieren



Schritt 1: Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten.



Schritt 2: Kopf zu beiden Seiten neigen und wieder aufrichten.

Tipp: Kopf langsam und gleichmäßig bewegen!

3 x 10–15 Wiederholungen



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

LANGES SITZEN REDUZIEREN

Übergewicht
vorbeugen