

Sitzender Lebensstil

Sonderanalyse des Omnibus 2011 und der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamts für Statistik im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit

Zusammenfassung des Schlussberichts

Hanspeter Stamm, Doris Wiegand, Rahel Bürgi und Markus Lamprecht

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212 • 8032 Zürich • info@LSSFB.ch

Sitzen als gesundheitlicher Risikofaktor

Sei es bei der Arbeit, im Auto oder im Zug, beim Essen, Fernsehen oder beim geselligen Zusammensein mit Freunden: Der moderne Mensch verbringt jeden Tag mehrere Stunden im Sitzen. Gemäss einer Reihe neuerer Studien gehen mit langandauerndem Sitzen jedoch auch verschiedene gesundheitliche Risiken wie etwa Übergewicht oder Herz-Kreislaufkrankungen einher. Um diesen Risiken entgegenzuwirken, scheint es ein einfaches Mittel zu geben: regelmässige Unterbrechungen langer Sitzphasen durch bewegte Pausen oder stehende Tätigkeiten. Beim aktuellen Forschungsstand ist es allerdings noch nicht möglich genau anzugeben, wie häufig und wie lange die Sitzphasen optimalerweise unterbrochen werden sollen.

Datenquellen

Da das Sitzen erst seit relativ kurzer Zeit als gesundheitlicher Risikofaktor untersucht wird, ist die Datenlage noch lückenhaft. In der Schweiz existieren mit dem Omnibus 2011 und der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamts für Statistik zwei repräsentative und aktuelle Datenquellen mit Angaben zum Sitzen.¹ In beiden Befragungen wurde jeweils eine einfache Frage zur täglichen Sitzdauer gestellt, die für die vorliegende Studie auf ihren Zusammenhang mit verschiedenen Merkmalen des sozialen Hintergrunds, Gesundheitszustands und Gesundheitsverhaltens der Befragten untersucht wurden. Die vorliegenden Daten erlauben zwar keine Analysen der oben

¹ Anlässlich des Omnibus 2011 wurden 5'129 Personen im Alter zwischen 15 und 74 Jahren telefonisch befragt. Die SGB 2012 basiert auf der 15-jährigen und älteren Bevölkerung der Schweiz, wobei die Fragen zum Sitzen im schriftlichen Teil des Fragebogens gestellt wurden (n=19'639). Aus Vergleichbarkeitsgründen wurden die meisten Analysen der SGB 2012 nur mit den 15- bis 74-Jährigen durchgeführt.

erwähnten Unterbrechungen der Sitzdauer, sie machen aber die Identifikation mehr oder weniger sitzender und bewegter Lebensstile nach Massgabe der Sitzdauer und des Umfangs körperlicher Aktivitäten möglich.

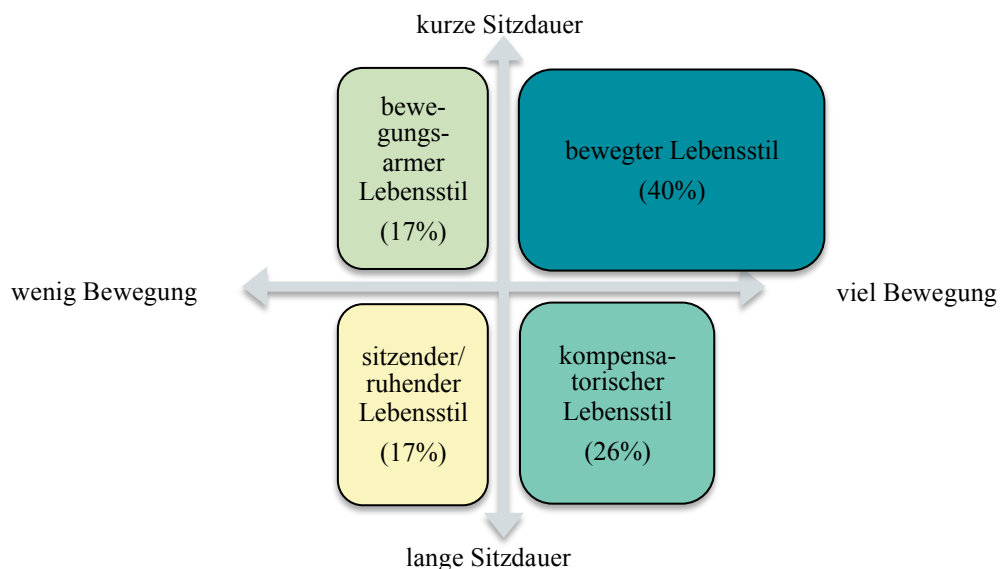
Sitzdauer und sitzender Lebensstil

Je nach Datenquelle sitzen die 15- bis 74-Jährigen durchschnittlich zwischen vier (Omnibus 2011) und fünf Stunden (SGB 2012) pro Tag (Medianwerte). Rund ein Sechstel der 15- bis 74-Jährigen kommt auf eine tägliche Sitzdauer von über 8.5 Stunden, während ein Fünftel (SGB 2012) bis ein Viertel (Omnibus 2011) angibt, maximal 2.5 Stunden pro Tag zu sitzen.

Werden die Angaben zur Sitzdauer und zur körperlichen Aktivität miteinander kombiniert, so ergeben sich die vier in Abbildung 1 dargestellten Gruppen:

- Einen *"sitzenden oder ruhenden Lebensstil"* im engeren Sinne, der durch langes Sitzen und wenig Bewegung charakterisiert ist, pflegt rund ein Sechstel aller 15- bis 74-Jährigen.
- Ebenfalls rund ein Sechstel der Bevölkerung kann dem *"bewegungsarmen Lebensstil"* zugeordnet werden, bei dem ein geringes Niveau an körperlicher Aktivität mit einer vergleichsweise kurzen täglichen Sitzdauer einhergeht.
- Eine lange Sitzdauer mit einem hohen körperlichen Aktivitätsniveau kombiniert das Viertel der Bevölkerung, welches einen *"kompensatorischen Lebensstil"* pflegt.
- Dem *"bewegten Lebensstil"* mit einer kurzen Sitzdauer und einem vergleichsweise hohen körperlichen Aktivitätsniveau gehören schliesslich rund vierzig Prozent der Bevölkerung an.

Abbildung 1: Überblick über die vier Lebensstile (SGB 2012, 15- bis 74-Jährige)



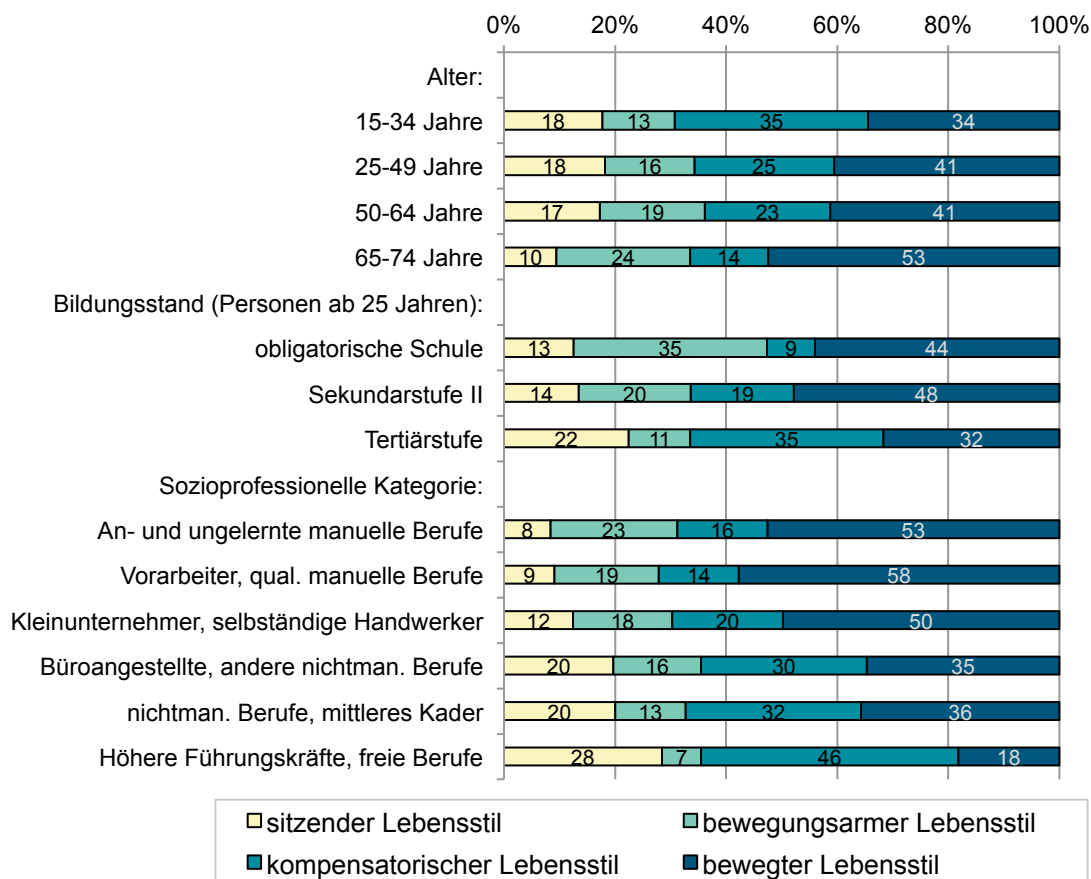
Hinweis: "Lange Sitzdauer" bezieht sich auf eine Sitzdauer von über 5.5 Stunden pro Tag. "Wenig Bewegung" bezieht sich dagegen auf Personen, die nicht an mindestens fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten so körperlich aktiv sind, dass sich ihr Puls und ihre Atmung leicht beschleunigen, oder nicht mindestens an drei Tagen pro Woche intensivere Aktivitäten ausüben.

Soziale Unterschiede beim Sitzen

Die Sitzdauer und die Zugehörigkeit zu den vier Lebensstilgruppen variiert erheblich mit einer Reihe von sozialen Hintergrundmerkmalen (vgl. auch Abbildung 2):

- Erwerbstätigkeit und Beruf spielen eine besonders wichtige Rolle, wenn es um die Sitzdauer geht: Erwerbstätige sitzen täglich rund eine Stunde länger als Nicht-Erwerbspersonen. In "Büroberufen" wird deutlich mehr gesessen (5 bis 8 Stunden pro Tag) als in manuellen Berufen (3 bis 4 Stunden pro Tag). Insbesondere Angehörige des höheren Kaders und der freien Berufe kompensieren ihre lange Sitzdauer aber überdurchschnittlich häufig durch Bewegung in ihrer Freizeit.
- Ähnliche Zusammenhänge zeigen sich auch beim Bildungsstand und dem Haushaltseinkommen, wobei gilt: Je höher die Schulbildung und das Einkommen, desto eher pflegt man einen "sitzenden" oder einen "kompensatorischen Lebensstil".
- Ältere Personen sitzen eher weniger als jüngere und gehören überdurchschnittlich häufig dem bewegten oder dem bewegungsarmen Lebensstil an.
- Zwar lassen sich auch Unterschiede nach Geschlecht, Staatsangehörigkeit und Wohnort nachweisen, diese sind aber vergleichsweise gering. Interessant sind die Befunde bezüglich der Sprachregion: Zwar sind die Deutschschweizer/innen häufiger körperlich aktiv als die Bewohner/innen der anderen Landesteile. Insbesondere in der italienischen Schweiz wird jedoch etwas weniger lang gesessen als in der Deutschschweiz.

Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Lebensstiltypologie und Alter, Bildungsstand und sozioprofessioneller Kategorie (SGB 2012, 15 bis 74-Jährige)



Sitzen und Gesundheit

Beim Gesundheitszustand und verschiedenen Aspekten des Gesundheitsverhaltens zeigen sich nur geringe Zusammenhänge mit der Sitzdauer und der Lebensstiltypologie. Zudem widersprechen die Resultate teilweise den Erwartungen. Personen, welche 5.5 Stunden oder mehr sitzen, fühlen sich gesundheitlich eher etwas besser als Personen mit einer kürzeren Sitzdauer. In der Gruppe der Personen mit einer längeren Sitzdauer gibt es zudem etwas weniger übergewichtige Personen. Ein Blick auf die Lebensstiltypologie zeigt allerdings, dass diese Befunde in erheblichem Masse durch die körperliche Bewegung verändert werden: Personen mit einem kompensatorischen Lebensstil, der eine lange Sitzdauer mit einem hohen Mass an körperlicher Aktivität kombiniert, fühlen sich am besten und sind am seltensten übergewichtig.

Wie weiter?

Dass die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Sitzdauer nicht sehr ausgeprägt sind, ist nicht überraschend: Die aktuelle Forschung deutet darauf hin, dass es nicht die gesamte Sitzdauer, sondern vielmehr der Mangel an Unterbrechungen langer Sitzphasen ist, welcher negative gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Für zukünftige Datenerhebung wäre daher zu fordern, dass neben der Sitzdauer auch die Häufigkeit und Dauer von Unterbrechungen erfasst wird. Dabei können sowohl differenzierte Fragebogeninstrumente als auch eine Kombinationen von Befragungen und technischen Hilfsmitteln (Akzelerometer, Inklinometer) eingesetzt werden.

Auf der Basis der vorliegenden Befunde kann jedoch bereits heute festgestellt werden, dass sich die gesundheitlichen Risiken langandauernden Sitzens im Arbeitsbereich verdichten. Die Einführung von bewegten Pausen und Steharbeitsplätzen, die zwischendurch genutzt werden, könnte hier eine erhebliche Wirkung haben.