ergonomie.blog

So ruinieren Sie Ihre Gesundheit 2018 – todsicher!

Ein neues Jahr hat begonnen und häufig wird der noch junge Jahresanfang mit „guten Vorsätzen“ gestartet. Nun ja, gute Vorsätze kennen wir zu genüge und sind meist für die Katz (vgl. gesundheit 2016/17): Treibe mehr Sport, ernähre Dich gesünder, über mehr Achtsamkeit, arbeite nicht so viel, sei den Kindern ein Vorbild und so weiter und so fort.

Wir wenden uns zu Beginn diesen Jahres wie auch schon vor genau einem Jahr mit einem Augenzwinkern an diejenigen, die sich für 2018 eine möglichst rasche und nachhaltige Zerstörung Ihrer Gesundheit oder zumindest von dem, was davon noch übrig geblieben ist, vorgenommen haben. Das tolle daran: Das frühere Ableben ist todsicher inbegriffen! Frei nach dem Motto: Mit 50 gestorben, mit 70 beerdigt…

Fangen wir an: Wichtige organisatorische Grundvoraussetzungen für ein schnelles Erreichen unserer Ziele ist eine überwiegend sitzende berufliche Tätigkeit, der Besitz eines möglichst großen TV-Gerätes, ein Fahrstuhl im Treppenhaus (sowohl privat wie auch am Arbeitsplatz), irgendein Supermarktdiscounter um die Ecke und ein stets in der Nähe zur Verfügung stehender PKW.

Psychische und physische Voraussetzungen sind auch nicht zu verachten: Psychosozialer Stress mit all seinen Folgen wie Übergewicht, instabiler Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Gefäßschädigungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall (Peters & McEwen 2015; Peters et al. 2011). Daneben sind aber auch Schmerzen am Bewegungsapparat tolle Voraussetzungen, das Ziel rasch zu erreichen. Bei psychisch wie physisch besonders fitten Menschen mit stabilen Parametern dürfte die Zerstörung der Gesundheit ein wenig hartnäckiger zu erreichen sein, da der Körper die nun folgenden negativen Einflüsse noch recht gut kompensieren kann. Aber irgendwann knickt jeder ein…

Und nun die Top 10 Ihrer neuen Verhaltensstrategien für 2018:

1. Bewegen Sie sich so wenig wie möglich!

Dies ist ab sofort ihr wichtigstes Mantra: Es ist mittlerweile hinreichend belegt, das Bewegung der Gesundheit zuträglich ist (vgl. u.a. Garret et al. 2016; Wallmann-Sperlich et al. 2014; Levine 2014). Um einen maximalen Bewegungsmangel zu erreichen, sollten Sie sich nicht nur in Ihrer Freizeit möglichst viel auf Ihrem Sofa vor dem Fernseher lümmeln (vgl. Schmid & Leitzmann 2014), sondern auch im Alltag alle Bewegungsförderlichen Verhaltensweisen verteufeln: Meiden Sie Treppen und nutzen Sie stets Fahrstühle und

Rolltreppen (Achtung: Auf den Rolltreppen nicht laufen!). Ihr PKW ist auch weiterhin Ihr treuer Begleiter: Er schadet nicht nur der Umwelt und damit indirekt Ihrer Gesundheit, sondern er kann auch ganz direkt für einen maximalen Bewegungsmangel sorgen: Parken Sie stets direkt vor der Tür um unnötige Gehstrecken zu meiden. Sollten Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sein, ist es wichtig, stets den direkten Weg zur nächsten Haltestelle zu wählen und sich so nah wie möglich an Ihr Ziel chauffieren zu lassen. In Bus und Bahn immer sofort hinsetzen und sitzen bleiben (s. 2.). Kommen Sie ja nicht auf die Idee, unnötige Gehstrecken in Ihren Tagesablauf zu integrieren! Nutzen Sie Fitnesstracker (ab jetzt „Faultracker"), um Ihre Schritte und sonstigen Bewegungsaktivitäten kontrollieren zu können: Starten Sie mit sich selber einen Wettbewerb, in dem Sie jeden Tag einen neuen persönlichen Rekord in wenig Aktivität und möglichst wenig Schritten aufstellen. Bei der Schrittanzahl sollten Sie niemals, aber wirklich niemals mehr als 10.000 Schritte am Tag laufen, denn damit würden Sie Ihre Gesundheit erheblich fördern (Tudor-Locke et al. 2011) und Ihr Ziel deutlich aus den Augen verlieren. Ihr Ziel sollte es sein, dauerhaft eine tägliche Schrittzahl von 999 nicht zu überschreiten.

2. Sitzen Sie so viel wie möglich!

Geht Hand in Hand mit der ersten Verhaltensstrategie. Wir sind evolutionär nicht für langes Sitzen geschaffen. Da hüpft unsere Herz vor Freude, denn Sitzen bietet sich als ideale Stellschraube für ein nachhaltiges ruinieren unserer Gesundheit an (Starret 2016; Levine 2014) und ist scheinbar einfach umzusetzen. Wichtig dabei ist es zu beachten, möglichst lange am Stück zu sitzen und jede Art ergonomischer Sitzmöbel zu meiden: Versuchen Sie jede „Sitzung" mindestens zwei Stunden durchzuhalten (Levine 2014) und sich beim Sitzen möglichst wenig zu bewegen. Die Vorteile langen und häufigen Sitzens liegen auf der Hand: Nur zwei Stunden Sitzen am Stück erhöht die Risiken für Herzerkrankungen, Diabetes, Metabolisches Syndrom, Krebs, Rücken- und Nackenschmerzen und andere orthopädische Probleme (vgl. Levine 2014; Schmid & Leitzmann 2014). Sitzen wirkt wie Rauchen: Je mehr wir davon konsumieren, desto kränker und kürzer leben wir. Und es betrifft alle Gesundheits- und Fitnesslevels, da eine Kompensation, z.B. durch Sport (vgl. 3.), nach derzeitigem Kenntnisstand, kaum möglich ist (Wallmann-Sperlich et al. 2014; Schmid & Leitzmann 2014). Genial, wir galoppieren dem erreichen unseres Zielen geradezu entgegen…

Um Ihre Sitzzeiten auf einem hohen Level zu halten, sind bewegungsfördernde Arbeitsplatzgestaltungen und damit einhergehende Konzepte Tabu: Nehmen Sie Abstand von Überlegungen, sich einen höhenverstellbaren Schreibtisch oder ein Stehpult anzuschaffen. Diese leisten einen wesentlichen Beitrag, die Sitzzeiten durch eine Steh-Sitz-Dynamik massiv zu verkürzen (Garret et al. 2016; Nakovics & Steiner 1997) und damit Ihre Gesundheit signifikant zu fördern (Nakovics & Steiner 1997).

3. Treiben Sie keinen Sport!

Sport ist der Versuch, unserem natürlichen, evolutionär veranlagten Bewegungsdrang nachzukommen. Als Erfindung der Neuzeit ist (Freizeit-)Sport ein klarer Spiegel unserer täglichen Bewegungsarmut. Hier wird versucht, die alltäglich fehlende Bewegung zu

kompensieren (was nichts bringt, vgl. Wallmann-Sperlich et al. 2014; Schmid & Leitzmann 2014), einen psychischen Ausgleich zu schaffen und vermeintlichen Spaß in die Freizeitgestaltung zu bringen. Sport, erst recht wenn dieser mindestens dreimal in der Woche praktiziert wird, ist für unser neu formuliertes Jahresziel nicht förderlich und sollte möglichst komplett gemieden werden. Sie werden schon merken, wie rasch Sie sich an ein Leben ohne jeglichen Sport gewöhnen können. Ohne Sport wird es Ihnen im Lauf der Zeit immer schwerer fallen, sich für körperliche Aktivitäten aufzuraffen. Also Füße weg von Laufschuh und Co. Wenn Sie im Sport bislang den Leistungsvergleich oder gar den Wettkampfcharakter gesucht haben, probieren Sie es einmal klassisch sitzend mit Gesellschaftsspielen oder besser mit Computerspielen, ideal in einer sozial verarmten anonymen Onlinewelt…

P.S. Sport im TV ist selbstverständlich weiterhin erlaubt, am besten als stundenlange Live-Übertragung.

4. Schlafen Sie so wenig wie möglich!

Klar, die physische und psychische Regeneration sollte möglichst kurz und ineffektiv sein. Schlafen dient uns als Regeneration und Verarbeitung vergangener und täglicher Erlebnisse und Eindrücke. Je länger wir schlafen, desto höher das Risiko, nicht an Diabetes, Übergewicht und hohen Blutdruck zu erkranken und desto größer die Wahrscheinlichkeit, physisch wie psychisch leistungsfähig zu bleiben (Walch et al. 2016). Minimieren Sie also Ihre Schlafzeiten deutlich unter sieben Stunden pro Nacht und gehen Sie möglichst spät zu Bett (am besten nicht vor Mitternacht) um regelmäßige Schlafstörungen zu erleben (vgl. Walch et al. 2016). Mit zu viel Schlaf (mind. 7 bis 8 Stunden) und frühem zu Bett gehen drohen wir unseren Jahresvorsatz aus den Augen zu verlieren…

5. Meiden Sie Lebensmittel!

…und nehmen Sie möglichst ausschließlich „tote“ Nahrungsmittel bzw. „Sattmacher“, am besten Genussmittel, zu sich. Das sind „denaturierte“, also erhitzte, konservierte oder wie auch immer präparierte Nahrungsmittel (insbesondere alle Fleischprodukte), da Sie aufgrund der dadurch veränderten biologischen und biochemischen Zusammensetzung nicht mehr den natürlichen Bestandteil der lebenswichtigen Fette, Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffen etc. liefern können (Kollath 2005). Da Ihr Verdauungstrakt eines der wesentlichen Organe für einen dauerhaft und bis in das hohe Alter gesunden Organismus ist, bieten sich uns hier auch gute Möglichkeiten, unser gesundheitszerstörendes Ziel rasch zu erreichen. Viele Menschen in Deutschland sind bereits auf einem guten Weg (vgl. BMEL 2017), ihre Gesundheit auf der Basis einer gestörten, teils sogar zerstörten Darmflora nachhaltig zu schädigen: Fast-Food, Fertiggerichte, häufige Restaurantbesuche, einer hoher Konsum tierischer Produkte, insbesondere Fleisch (Mensink et al. 2016), Zucker (s. 6.), künstlicher Zusatzstoffe und auch unregelmäßige Mahlzeiten, teils abends nach 18.00 Uhr in großen Mengen, leisten einen wertvollen Beitrag, das wir uns von einem gesunden und leistungsfähigen Organismus verabschieden. Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-

erkrankungen, Gefäßerkrankungen und auch Krebs haben dann leichtes Spiel (vgl. Budwig 1996).

6. Halten Sie sich beim legalen Drogenkonsum nicht zurück!

Im Bereich der Ernährung können wir unsere Gesundheit über Genussmittel auf der Basis von Alkohol, Zucker und Tabak am besten nachhaltig zerstören. Diese legalen Drogen sind leicht zugänglich und neben psychosozialen Stress Mitverursacher der meisten uns heute bekannten Zivilisationskrankheiten, insbesondere Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen und Atemwegserkrankungen (Statistische Bundesamt 2016). Insbesondere der Industriezucker ist in vielen Nahrungs- und Genussmitteln in rauen Mengen Vorhanden und eignet sich als Calzium- und Magnesiumräuber, als „Entgleiser" unseres Kohlenhydratstoffwechsels und als Kariesverursacher Nr. 1 ideal, uns unserem Ziel rasch zu nähern. Stillen Sie Ihren Durst mit Limonaden, Alkopops, Energydrinks, Kaffee, jedoch auf keinen Fall mit Leitungs- oder gar Quellwasser.

Durch die Schockbildverordnungen auf den Zigarettenpackungen wird uns unsere Zukunft auch bildlich vor Augen geführt. Blos nicht abschrecken lassen, jetzt heißt es stark sein!

7. Lassen Sie sich möglichst häufig krankschreiben!

Das bringt zwei entscheidende Vorteile mit sich: Zum einen steigert der Arztbesuch an sich die Wahrscheinlichkeit, durch überzogene und unnötige Untersuchungsverfahren irgendwelche, von Ihnen noch gar nicht bemerkte Normabweichungen oder gar Krankheiten aufzudecken (Andersohn & Walker 2016). Das kann enorm motivierend wirken dran zu bleiben und unsere Empfehlungen 1. – 6. noch konsequenter durchzuziehen. Zum anderen finden Sie bestimmt einen netten Haus- oder Facharzt, der Sie ohne großes Aufhebens krankschreibt. Optimal ist auch der Besuch mehrerer Ärzte, um dadurch verschiedene Medikamente mit ordentlichen Wechselwirkungen verschrieben zu bekommen. Zu Hause haben Sie dann die Möglichkeit, sich unvernünftig auszuruhen und wenig zu bewegen, was Ihnen die Befolgung unserer Empfehlung 1. deutlich erleichtert.

8. Provozieren und unterhalten Sie psychosozialen Stress!

Negativer Stress, häufig in Form von psychosozialen Stress (Stress in der Familie, mit Kollegen, mit dem Arbeitgeber, Verlustängste, Arbeitslosigkeit etc.), führt zu bestimmten Stressreaktionen im Körper (Hill et al. 2010). Zielführend wird für uns im Kontext unseres Jahreszieles insbesondere der chronische psychosoziale Stress, da dieser zu Anpassungen des Gehirns i.S. einer Gewöhnung führt („niedrigreaktives Stresssystem") was sich negativ auf die Energieverteilung auswirkt (Peters et al. 2011): Wir nehmen zu! Und jetzt wenden Sie folgenden Trick an, um einen maximalen Schaden für Ihren Körper zu erreichen: Sie machen eine klassische, niederkalorische Diät: Das führt zu einem Energiemangel v.a. des Gehirns, was den Stress und damit die Stresshormone, insbesondere Cortisol, ansteigen lässt (Daubenmeier et al. 2016). Ein hoher Cortisolspiegel schädigt auf Dauer u.a. die Gefäße mit Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt (Peters & McEwen 2015). Also: Sie haben Stress und

behalten diesen schön bei, nehmen als Folge zu und schießen dann Ihre Gesundheit vollends mit einer Diät ab!

Meiden Sie bei bestehendem psychosozialem Stress jegliche Art emotionsregulierender Therapien (z.B. Gesprächstherapien), da diese nachweislich nicht nur den Stress abbauen, sondern damit einhergehend auch eine deutliche Gewichtsreduktion nach sich ziehen (Mellin et al. 1997; Mellin et al. 1987) und die Gefahr für Schlaganfälle und Herzinfarkte deutlich senken.

9. Hören Sie nicht auf Ihren Verstand!

Der redet Ihnen nur Blödsinn ein: Mehr Bewegen, gesünder ernähren, psychosozialen Stress meiden… Auch wenn es in Ihnen kribbelt und sie sich mal wieder mehr bewegen müssten und der Verdauungstrakt sich durch ein Völlegefühl, Verstopfung, ein unangenehmes Aufstoßen oder den übermäßigen Abgang von Winden bemerkbar macht, halten Sie sich immer Ihren Jahresvorsatz vor Augen: Mit der ewigen Gesundheit kann es so nicht weitergehen! Sie müssen gegensteuern! Alleine schon um die Sozialsysteme als später chronisch kranker ordentlich zu belasten, damit die Gesundheitsversorgung darunter leidet und Sie wiederum eine schlechtere Versorgung erfahren. Dadurch setzen Sie einen für Ihre Ziele positiven Teufelskreis in Gang. Je mehr mitmachen, und es sind mittlerweile viele (Statistisches Bundesamt 2016), desto schneller und nachhaltiger kommt dieser Teufelskreis in Gang.

10. Lesen Sie nicht mehr diesen Ergonomie.blog!

Das wichtigste zum Schluss: Hier erhalten Sie nur für Ihre Ziele unnötiges wissen, da es in der Regel, abgesehen von diesem Artikel, um das breite Themenfeld der Gesundheit und deren Erhaltung am Arbeitsplatz geht.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß mit einem vielleicht völlig neuen, da schwindenden Körpergefühl in 2018!

Wir selber werden diese Verhaltensstrategien auf jeden Fall…. **nicht** beachten!

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team

Quellen

Andersohn, F.; Walker, J. (2016) *Faktencheck Rücken-Analyse. Ausmaß und regionale Variationen von Behandlungsfällen und bildgebender Diagnostik*. In: Analyse und Bericht der Bertelsmann Stiftung.

Budwig, J. (1996) *Das Fettsyndrom*. Hyperion Freiburg.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2017) *Deutschland wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2017*. Berlin.

Daubenmeier, J. et al. (2011) *Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study*. In: Journal of Obesity, ID 651936.

Gesundheit, Das Magazin der Audi BKK (03.2016/17) *Überwinde deinen Schweinehund*. S. 7ff.

Hill, M. N. et al. (2010) *Endogenous cannabinoid signaling is essential for stress adaptation*. In: Proceedings of the National Academa of Science oft the United States of America 107 (20), S. 9406ff.

Levine, J. A. (2014) *Get up!: Why Your Chair is Killing You and What You Can Do About it*. St. Martin´s Griffin, New York.

Mellin, L. M.; Croughan-Minihane, M.; Dickey, L. (1997) *The Solution Method: 2-year trends in weight, blood pressure, exercise, depression, and functioning of adults trained in development skills*. In: Journal of the American Dietetic Association 97, S. 1133ff.

Mellin, L. M.; Slinkard, L.A.; Irwin Jr., C. E. (1987) *Adolescent obesity intervention: validation of the SHAPEDOWN program*. In: Journal of the American Dietetic Association 87, S. 333ff.

Mensink, G.B.M.; Lage Barbosa, C.; Brettschneider, A.-K. (2016) *Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland*. In: Journal of Health Monitoring 1 (2).

Nakovics, H.; Steiner, H. (1997) *Die Reduktion körperlicher Beschwerden durch den Einsatz eines Stehpultes*. In: Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 1, 33ff.

Peters, A.; McEwen, B. S. (2015) *Stress habituation, body shape and cardiovascular mortality*. In: Neuroscience & Biobehavioral Reviews 3 (56), S. 139ff.

Peters, A. et al. (2011) *The selfish brain: stress and eating behavior*. In: Frontiers in Neuroscience 5 (74).

Schmid, D.; Leitzmann, M. F. (2014) *Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis*. In: Journal of the National Cancer Institute 106 (7), dju098.

Starrett, K.; Starrett, J.; Cordoza, G. (2016) *Sitzen ist das neue Rauchen*. Riva, München.

Statistisches Bundesamt (2016) *Statistisches Jahrbuch Deutschland und Internationales*. Wiesbaden, S. 117ff.

Tudor-Locke, K. et al. (2011) *How Many Steps/day are Enough? For Adults*. In: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 79 (8).

Walch, O. J.; Cochran, A.; Forger, D. B. (2016) *A global quantification of „normal“ sleep schedules using smartphone data*. In: Science Advances 5 (2).

Wallmann-Sperlich, B.; Bucksch, J.; Schneider, S.; Froböse, I. (2014) *Risikofaktor Sitzen – Prävalenz und Determinanten von Sitzzeiten am Arbeitsplatz*. In: Gesundheitswesen 76, A209.