

Factsheet „Sitzzeit“

Was reines Fußballschauen mit dem Körper macht und warum Bewegung so wichtig ist

Worum geht es?

Fußballschauen ist für viele Menschen Gemeinschaft, Emotion und Unterhaltung. Problematisch wird es dann, wenn ein Matchabend vor allem aus **langem Sitzen**, **kalorienreichen Snacks** und **zuckerhaltigen Getränken** besteht. Genau diese Kombination kann den Stoffwechsel belasten; besonders dann, wenn sie regelmäßig vorkommt. Bewegung hilft, diesen Effekten entgegenzuwirken und spielt eine wichtige Rolle bei der **Vorbeugung von Typ 2 Diabetes** und beim **Management eines bestehenden Diabetes**.

Was macht langes Sitzen mit dem Körper?

Langes Sitzen bedeutet: Der Körper verbraucht wenig Energie, die Muskulatur arbeitet kaum und der Stoffwechsel läuft auf Sparflamme. Wer viele Stunden am Stück sitzt, hat ein höheres Risiko für gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2 Diabetes und eine ungünstige Gewichtsentwicklung. Die WHO betont ausdrücklich, dass zu wenig Bewegung und viel Sitzzeit die Gesundheit belasten.

Warum ist gerade die Kombination aus Sitzen und Snacken ungünstig?

Wer lange sitzt und dabei regelmäßig zu Chips, Süßigkeiten, Softdrinks oder anderen energiereichen Snacks greift, nimmt oft viele Kalorien auf, ohne dass der Körper sie durch Bewegung gut verbraucht. Dazu kommt: Sehr zucker- und fettreiche Lebensmittel fördern auf Dauer Übergewicht und das Risiko für Typ 2 Diabetes. **Ungesunde Ernährung**, **Bewegungsmangel** und **Übergewicht** sind zentrale Ansatzpunkte, um Typ 2 Diabetes zu verhindern oder hinauszuzögern.

Was passiert mit dem Blutzucker?

Bewegung hilft den Muskeln, **Glukose aus dem Blut aufzunehmen und zu nutzen**. Wenn man sich wenig bewegt, fehlt dieser Effekt. Für Menschen mit erhöhtem Diabetesrisiko, Betroffenen mit Typ 2 Diabetes in der Familie oder bereits bestehendem Typ 2 Diabetes ist das besonders relevant: Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt die Blutzuckerkontrolle und ist daher ein wichtiger Teil der Therapie.

Warum ist Bewegung so wichtig, um Typ 2 Diabetes vorzubeugen?

Typ 2 Diabetes entsteht nicht von heute auf morgen. Ein Teil des Risikos erklärt sich durch genetische Belastung, das Risiko steigt aber unter anderem durch **Bewegungsmangel**, **Übergewicht** und **ungünstige Ernährungsgewohnheiten**. Lebensstiländerungen sind der beste Weg, um das Auftreten von Typ 2 Diabetes zu verhindern oder zu verzögern. Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und eine gesunde Ernährung.

Warum ist Bewegung auch für Menschen mit Diabetes wichtig?

Wer bereits Diabetes hat, profitiert ebenfalls deutlich von Bewegung. Sie kann helfen, die Blutzuckerwerte besser zu kontrollieren, das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken, das Körpergewicht günstiger zu beeinflussen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die WHO beschreibt körperliche Aktivität ausdrücklich als wichtigen Bestandteil des Managements von Typ 2 Diabetes.

Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Die WHO empfiehlt Erwachsenen pro Woche **mindestens 150 bis 300 Minuten Bewegung mittlerer Intensität** oder **75 bis 150 Minuten intensivere Bewegung**. Zusätzlich werden muskelkräftigende Aktivitäten an **zwei oder mehr Tagen pro Woche** empfohlen. Entscheidend ist aber auch: **Jede Bewegung zählt**, und selbst kleine Schritte sind besser als gar keine Bewegung.

Was heißt das konkret für einen Fußballabend?

Wichtig ist, **lange Sitzzeiten zu unterbrechen** und kluge Entscheidungen rund um Bewegung und Essen zu treffen. Schon einfache Maßnahmen helfen:

- vor dem Spiel kurz aufstehen und in Bewegung kommen
- in der Halbzeit ein paar Minuten gehen, mobilisieren oder einfache Übungen machen
- nach dem Spiel nicht sitzen bleiben, sondern aufstehen und bewegen
- Snacks bewusster auswählen
- Wasser oder ungesüßte Getränke bevorzugen

Rückfragehinweis:

Public Health PR; Mag. Michael Leitner, Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at