

Gesundheitswirksame körperliche Aktivität - Wie viel und welche Bewegung braucht es, um nicht an den Folgen langen Sitzens zu versterben?



Prof. Dr. habil. Susanne Saal

Langes Sitzen wird in neueren Forschungsarbeiten immer häufiger mit einem erhöhten Krankheits- und sogar Sterberisiko in Zusammenhang gebracht. Demzufolge ist das Risiko, aufgrund einer kardiovaskulären Erkrankung zu versterben, bei Personen mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens acht Stunden um 32 % höher als bei Personen mit einer täglichen Sitzzeit von weniger als vier Stunden (*Ekelund et al. 2019*). Nicht immer lässt sich langes Sitzen, z. B. bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays, vermeiden. Die bundesweite Querschnittstudie Gesundheit in Deutschland aktuell (*GEDA 2019/2020-EHIS*) stellte fest, dass nur 33,1% der Frauen und 27,5% der Männer in Deutschland mit einer Sitzzeit von weniger als vier Stunden ein geringes Risiko haben, während 16,7 % der Frauen und 22,3 % der Männer in Deutschland mindestens acht Stunden am Tag sitzen (*Robert Koch-Institut 2022*). Es mehren sich die Hinweise, dass mit langem Sitzen einhergehenden negativen Gesundheitsfolgen zumindest teilweise durch vermehrte körperliche Aktivität kompensiert werden können. Der Vortrag diskutiert aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung dazu, in welcher Dosis und welcher Form körperliche Aktivität einen Beitrag zur Gesunderhaltung bei sitzenden Tätigkeiten leisten kann, wie es um die gesundheitswirksame körperliche Aktivität der deutschen Bevölkerung steht und welche wissenschaftlich erprobten und alltagstauglichen Strategien es gibt, das Risiko langes Sitzens durch körperliche Aktivität zu reduzieren.

Prof. Dr. habil. Susanne Saal

Curriculum Vitae:

- seit 2020 W2-Professur Physiotherapie, Ernst-Abbe Hochschule Jena (100%)
- 2018 - 2021 Habilitation an der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
- 2017 - 2019 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Dekanat der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
- 2016 2. Platz Forschungs- und Innovationspreis der Gesellschaft für Rehabilitationswissenschaften (GfR) e.V.
- 2013 - 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Rehabilitationsmedizin der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg in Halle (Saale)
- 2013 Promotion Fachgebiet Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)
- 2007 - 2025 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg in Halle (Saale)
- 2001 - 2007 Studium der Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)
- 1999 - 2002 Physiotherapeutin in ambulanter Praxis für Physiotherapie in Leipzig und in Halle
- 1996 - 1999 Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Medizinischen Berufsfachschule der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)