

## PRESSEMITTEILUNG

Zur sofortigen Freigabe

Luxemburg, 18. Januar 2023

### **Stehen Sie auf! Neue Studie zeigt, dass der durchschnittliche Luxemburger die Hälfte des Tages im Sitzen verbringt**

**Obwohl Luxemburg in Bezug auf körperliche Aktivität einen Spitzenplatz in der EU einnimmt, sind die Einwohner im Durchschnitt 12 Stunden pro Tag inaktiv.**

*In der ersten objektiven Bewertung der körperlichen Aktivität in Luxemburg haben Forscher der Abteilung für Präzisionsgesundheit am Luxembourg Institute of Health (LIH) herausgefunden, dass die Einhaltung der empfohlenen Menge an körperlicher Aktivität zwar insgesamt hoch ist, aber auch die sitzende Zeit.*

Im Jahr 2021 hat Luxemburg offiziell die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für körperliche Aktivität (en: physical activity, PA) bei Erwachsenen übernommen. Diese belaufen sich auf 150-300 Minuten moderater und 75-150 Minuten intensiver körperlicher Betätigung pro Woche. Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Betätigung notwendig und sehr förderlich für die allgemeine Gesundheit ist und dass jede Art von körperlicher Betätigung einer sitzenden Tätigkeit vorzuziehen ist. In unserer modernen, digitalen Welt ist der hohe Grad an Bewegungsmangel ein großes Problem, mit dem alle entwickelten Länder, einschließlich Luxemburg, zu kämpfen haben.

Vor diesem Hintergrund hat die Forschungsgruppe für körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit unter der Leitung von Dr. Laurent Malisoux am Luxembourg Institute of Health (LIH) eine Studie durchgeführt, um zu ermitteln, wie gut das Land den WHO-Richtlinien entspricht. Obwohl die WHO keine offiziellen Richtlinien für sitzende Tätigkeiten hat, hat die Gruppe auch diese gemessen. Sie erhielt Daten von etwa 1100 erwachsenen Teilnehmern, die im Rahmen der ORISCAV-LUX 2-Studie über kardiovaskuläre Gesundheitsrisiken eine Woche lang Beschleunigungsmesser am Handgelenk trugen. Mit Hilfe von Beschleunigungssensoren, die die Bewegung messen, konnte die Gruppe eine Reihe von Messwerten berechnen und analysieren, die sich sowohl auf die körperliche Aktivität als auch auf sitzende Tätigkeiten beziehen. Die Teilnehmer wurden auch zu ihrem Lebensstil befragt, einschließlich der Frage, ob sie Sport treiben oder nicht. Die Gruppe teilte die Daten auch auf und analysierte die Ergebnisse auf der Grundlage von Alter, Geschlecht, Bildung und anderen Parametern, um die Demografie von PA zu verstehen.

Frühere Erhebungen zu Bewegung und Sport haben Luxemburg stets als eines der aktivsten Länder in der EU eingestuft, und die Daten dieser Studie bestätigen dies. Die Forscher zeigen, dass über 98 % der Luxemburger die WHO-Leitlinien für körperliche Aktivität einhalten, vergleichbar mit Finnland oder Deutschland. Sie zeigen jedoch auch, dass die Einwohner im Durchschnitt mehr als 12 Stunden pro Tag im Sitzen verbringen. Diese scheinbar paradoxen Zahlen werden deutlich, wenn man sich die Dauer der aktiven Zeit ansieht. Den Forschern

zufolge sinkt der Anteil der Einwohner, die sich an die WHO-Leitlinien für aktive Erholung halten, auf nur 25 %, wenn man nur die Zeit berücksichtigt, die sie für aktive Erholung aufwenden, was bedeutet, dass drei Viertel der Einwohner nicht viel Zeit dafür aufwenden. Erschwerend kommt hinzu, dass die Studie zeigt, dass mehr als ein Viertel der gesamten sitzenden Tätigkeit in Zeitspannen von mehr als einer Stunde stattfindet, während es in anderen EU-Ländern nur 6 bis 10 % sind. In einer postindustriellen Wirtschaft mit hohem Einkommen wie Luxemburg, wo zwei Drittel der Arbeitsplätze sitzend ausgeübt werden, ist dies vielleicht nicht sehr überraschend. Was die Unterschiede zwischen den Geschlechtern betrifft, so zeigen die Ergebnisse, dass Frauen sich mehr bei niedriger Intensität bewegen, während Männer eher sesshaft sind, dafür aber mehr bei hoher Intensität aktiv sind. Jüngere Menschen haben auch einen sehr hohen Anteil an PA, der erwartungsgemäß mit zunehmendem Alter abnimmt. Die Studie enthüllt jedoch auch einige interessante Statistiken, darunter, dass ehemalige Raucher aktiver waren als Menschen, die nie geraucht haben. Dr. Paul Collings, Hauptautor der Studie, erklärt, dass dies wahrscheinlich auf mehrere Gründe zurückzuführen ist, einschließlich der Tatsache, dass Raucher, die körperlich aktiv sind, eher die Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, und dies auch erfolgreicher tun. Er fügt hinzu: *"Wir wissen auch, dass die meisten Raucher aus medizinischen Gründen aufhören, was bedeutet, dass sie im Rahmen der klinischen Behandlung von Krankheiten eher zu körperlicher Betätigung bereit sind, oder dass sie als Reaktion auf eine gesundheitliche Bedrohung begonnen haben, einen gesünderen Lebensstil zu bevorzugen."*

Die Forscher raten, dass angesichts der Tatsache, dass lange sitzende Tätigkeiten der Gesundheit schaden, öffentliche Gesundheitsinitiativen in Luxemburg dazu ermutigen sollten, sitzende Tätigkeiten mit Phasen geringer Intensität aufzulockern, insbesondere bei Menschen über 50 Jahren. Sie zitieren andere Studien, die zeigen, dass dies die Produktivität bei der Arbeit nicht beeinträchtigt und dass die gesundheitlichen Vorteile beträchtlich sind. Sie schlagen außerdem vor, dass die Menschen generell mehr Zeit für körperliche Betätigung aufwenden, insbesondere bei geringer Intensität. *"Für die meisten Menschen wird es möglich sein, einen Teil der täglichen sitzenden Tätigkeit durch leichte körperliche Betätigung zu ersetzen, und es gibt Hinweise darauf, dass dies dazu beiträgt, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern"*, so Dr. Collings. Die Forscher räumen auch einige Einschränkungen in ihrer Studie ein, wie z. B. die Tatsache, dass die Beschleunigungsmesser möglicherweise einen Teil der Stehzeit als sitzende Tätigkeit registrieren, da sie keine Möglichkeit haben, die Körperhaltung zu messen.

Die Studie wurde am 29. Dezember 2022 im International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity veröffentlicht; sie kann [hier online](#) abgerufen werden.

### **Über das Luxembourg Institute of Health**

*Das Luxembourg Institute of Health (LIH) ist ein öffentliches biomedizinisches Forschungsinstitut, das sich auf Präzisionsmedizin ausrichtet, mit dem Ziel eine führende Referenz in Europa für die Umsetzung wissenschaftlicher Spitzenleistungen in einen greifbaren Nutzen für Patienten zu werden.*

*Das LIH stellt den Patienten in den Mittelpunkt seiner Aktivitäten. Angetrieben von der gemeinschaftlichen Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft, sollen Wissen und Technologien, die aus der Forschung an patienteneigenen Daten stammen, genutzt werden, um einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung zu haben. Seine engagierten Teams aus multidisziplinären Forschern streben nach Exzellenz und generieren relevantes Wissen im Zusammenhang mit immunbezogenen Krankheiten und Krebs.*

*Das Institut setzt auf Kooperation, zukunftsweisende Technologien und Prozessinnovationen als einzigartige Möglichkeiten zur Verbesserung der Anwendung von Diagnostika und Therapeutika mit dem langfristigen Ziel, Krankheiten vorzubeugen.*

**Wissenschaftlicher Kontakt:**

Dr. Laurent Malisoux, PhD  
Gruppenleiter Bewegung, Sport und Gesundheit  
Luxembourg Institute of Health  
Tel: +352 26970-231  
Email: [laurent.malisoux@lih.lu](mailto:laurent.malisoux@lih.lu)

**Kontakt Presse:**

Arnaud D'Agostini  
Leiter Marketing and Communication  
Luxembourg Institute of Health  
Tel: +352 26970-524  
E-mail: [arnaud.dagostini@lih.lu](mailto:arnaud.dagostini@lih.lu)