

## TRENDBAROMETER



### Sitz-Kontrolle

Zwischen der zunehmenden Verbreitung des metabolischen Syndroms und den Veränderungen in unserer Gesellschaft besteht ein direkter Zusammenhang – vor allem Bildschirmarbeiter leben gefährlich: Eine Übersichtsarbeit von der University of Washington belegt zweifelsfrei, dass Menschen, die viel sitzen, ein signifikant erhöhtes Risiko zur Ausbildung von Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes haben.

Eine neue Arbeit spanischer Ärzte und Gesundheitswissenschaftlicher stützt diese Erkenntnisse: «Der Trend zum sitzenden Verhalten wird vor allem angesichts der älter werdenden Bevölkerung zu weiteren Gesundheitsproblemen führen», sagt Studienleiter Miguel Martinez-González von der Universität Navarra. Doch Hilfe naht: Getreu der Devise, dass Aufklärung der erste Schritt auf dem Weg zur Verhaltensänderung ist, versuchen Entwickler und Designer weltweit, den Menschen mit neuen vernetzten Geräten das Ausmass ihres ungesunden sitzenden Lebensstils vor Augen zu führen.

Das japanische Unternehmen «KeyValue» etwa hat ein smartes Kissen entwickelt, das auf jeden beliebigen Stuhl gelegt werden kann. Dieses simple Utensil verbindet sich mit dem Smartphone seines Besitzers, wann immer das Kissen benutzt wird. Es zeigt dabei nicht nur an, wie lange jemand insgesamt im Sitzen verbracht hat, sondern zudem, in welcher Haltung. Eine einfache Auswertung der Auflageflächen macht es möglich. Aus den USA kommt zudem Darma, ein Stuhlaufsatz, der jede kleinste Bewegung im Sitzen auswertet, dabei Puls und Blutdruck kontrolliert und exakte Empfehlungen für Pausen und Bewegungen anzeigt.

Herzlich,  
Ihre Corinna Mühlhausen