

AUF- STEHEN

↓
KLEINER
AUFWAND,
GROSSE
WIRKUNG

Drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit aktiv und fördern damit ihre Gesundheit. Trotzdem sitzen viele bis zu 15 Stunden am Tag.

Studien zeigen, dass sich regelmässiges Aufstehen und Unterbrechen von langem Sitzen positiv auf die Gesundheit auswirken und die Freizeitaktivitäten ideal ergänzen. Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:



Beim Frühstück



Auf dem Arbeitsweg



Am Arbeitsplatz



Beim Ausruhen

bis
zu

15 Stunden sitzen wir täglich.



Beim Mittagessen



Beim Abendessen



In Sitzungen



Zu Hause



In der Freizeit



Unterwegs



Schon gewusst?

Wer sich regelmässig bewegt, baut nicht nur Muskeln auf, sondern stärkt auch Knochen, Gelenke, Organe und das Immunsystem. Zudem verbessern sich Gedächtnis, Lernfähigkeit und Schlaf.

Bewegung hält Körper und Geist fit und schützt vor Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Krebs, Diabetes und Rückenleiden. Mehr Tipps und Informationen: www.bag.admin.ch/auf-stehen

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG