

auf- stehen

Über 70% der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit aktiv und fördern damit ihre Gesundheit. Trotzdem sitzen viele bis zu 15 Stunden am Tag.

Neuste Studien zeigen, dass regelmässiges Unterbrechen von langem Sitzen wichtig für die Gesundheit ist und die Freizeitaktivitäten ideal ergänzt. Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:

**KLEINER AUFWAND
GROSSE WIRKUNG**



Beim Frühstück



Auf dem Arbeitsweg



Am Arbeitsplatz



Nachruhe



Beim Mittagessen



Beim Ausruhen

bis
zu
15 Stunden
sitzen wir
täglich.



In Sitzungen



Beim Abendessen



Unterwegs



Zu Hause



In der Freizeit

Schon gewusst?

Wer sich regelmässig bewegt, legt nicht nur Muskeln zu. Knochen, Gelenke und Organe werden stärker, die Abwehrkraft, die Gedächtnisleistung und das Lernvermögen nehmen zu.

Bewegung hält Körper und Seele fit und schützt vor Atemwegs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 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