



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

auf- stehen

an Meetings und Veranstaltungen

digital und real

→ **Vorlagen für Präsentationen**





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Aufstehen – an Meetings und Veranstaltungen

Ist es Ihnen wichtig, die **Aufmerksamkeit** Ihrer ZuhörerInnen an digitalen oder realen Sitzungen und Veranstaltungen nicht nur zu gewinnen, sondern auch aufrechtzuerhalten?

Liegt Ihnen zudem Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeitenden am Herzen? Dann gibt es einen einfachen Trick, mit dem Sie viel bewirken können:

Aufstehen heisst das Zauberwort! Ermuntern Sie Ihre ZuhörerInnen/ MitarbeiterInnen/ KonferenzteilnehmerInnen lange sitzende Phasen regelmässig zu unterbrechen, zwischendurch aufzustehen und sich zu bewegen!

Denn jede Bewegung zählt und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT!



**KLEINER AUFWAND
GROSSE WIRKUNG**

Aufstehen ist leicht gemacht und hat eine grosse Wirkung, denn regelmässiges Unterbrechen von sitzenden Phasen fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Konzentration und die Aufmerksamkeit.

Ob an digitalen oder realen Veranstaltungen und Sitzungen – fordern/ermuntern Sie Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer aktiv dazu auf, zwischendurch aufzustehen!

So geht's: Als Erinnerungshilfe und zur Anregung können Sie – je nach Anlass – eine oder mehrere der folgenden Folien kopieren und in Ihre Präsentation einfügen.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema wie z.B. ein Poster finden Sie auf www.bag.admin.ch/auf-stehen



Beim Frühstück



Auf dem Arbeitsweg



Am Arbeitsplatz



Beim Ausruhen



Beim Mittagessen



Beim Abendessen



In Sitzungen



Zu Hause



In der Freizeit



Unterwegs

bis
zu
15 Stunden
sitzen wir
täglich.



Aufstehen – Sitzen unterbrechen



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – Pausen fördern die Konzentration



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – stehend zuhören



www.bag.admin.ch/auf-stehen



**Aufstehen –
Stehend
verbraucht man
mehr Kalorien**



www.bag.admin.ch/auf-stehen



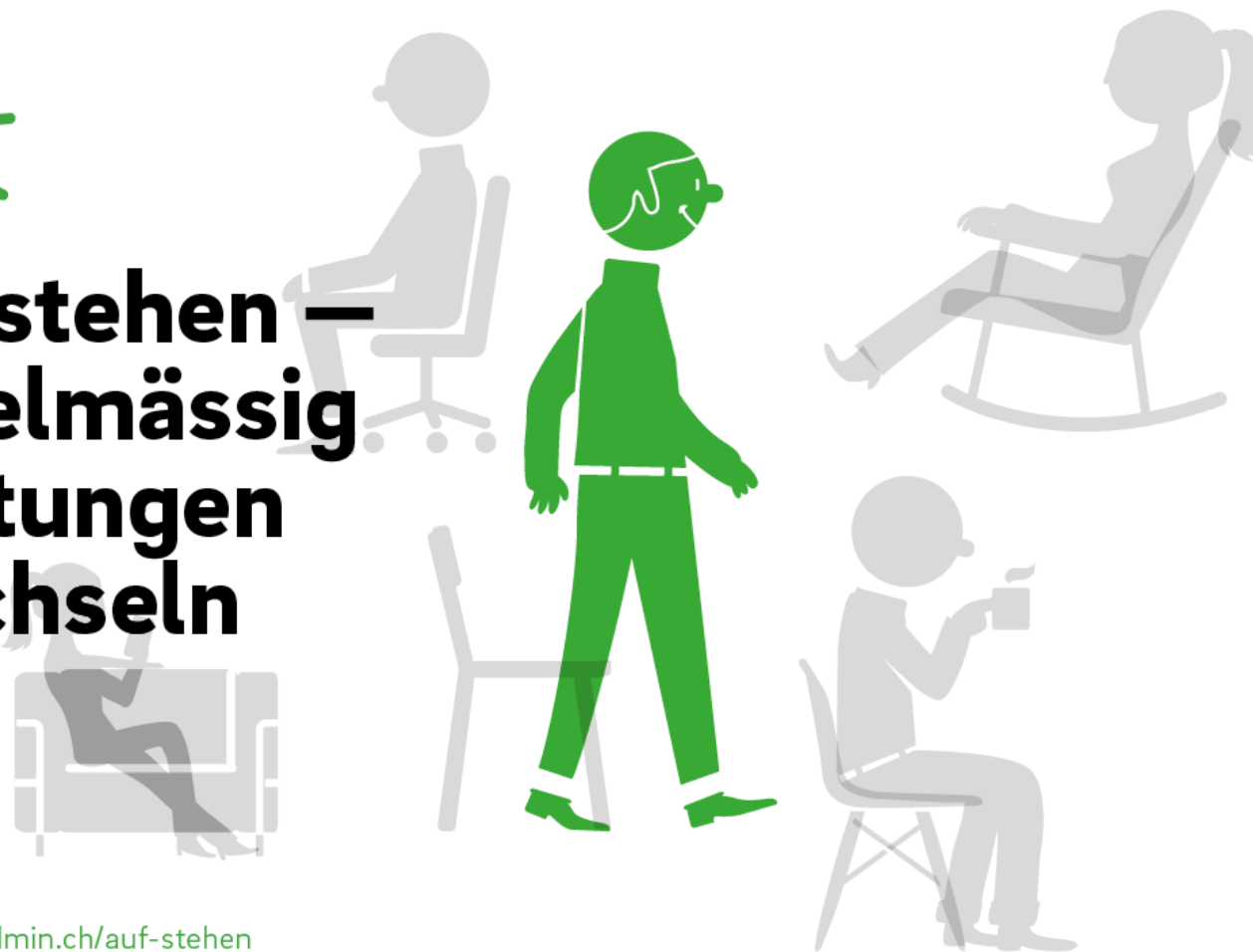
Aufstehen – Wasser trinken



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – regelmässig Haltungen wechseln



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – frische Luft macht munter



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – stehend lesen



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – Haltungen wechseln



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – rausgehen



www.bag.admin.ch/auf-stehen



**Aufstehen –
bewegt nach
Hause gehen**



www.bag.admin.ch/auf-stehen



Aufstehen – und abschalten



www.bag.admin.ch/auf-stehen



☒ Heute schon bewegt?

- ☐ bin zu Fuss / mit dem Velo zur Veranstaltung
- ☐ habe zwischen Sitzen und Stehen abgewechselt
- ☐ war in der Pause in Bewegung
- ☐ habe schon Sport gemacht
- ☐

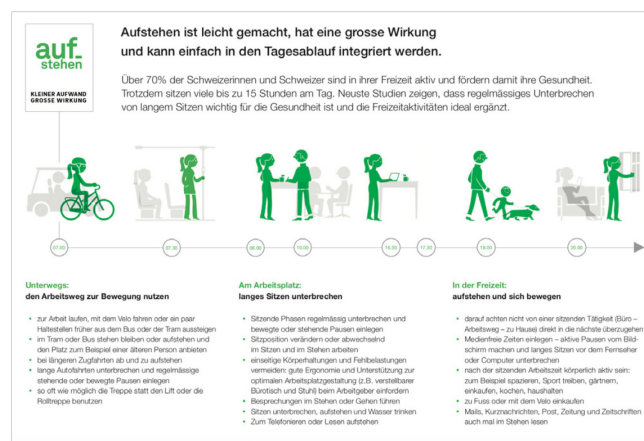


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Informations- und Kommunikationsmaterialien

- Poster (A1 und A3) – gratis bestellen auf bag.admin.ch/auf-stehen (auch in Französisch, Italienisch und Englisch).
- Faktenblatt: «Sitzen gefährdet die Gesundheit: Warum es sich lohnt aufzustehen!»
- Bewegungstipps: «Aufstehen: Unterwegs, am Arbeitsplatz, in der Freizeit»
- bag.admin.ch/auf-stehen | [#aufstehen_bag](https://twitter.com/aufstehen_bag) | [#beactive](https://www.facebook.com/beactive)





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

Konzept und Umsetzung: frei-stil.ch

Grafikdesign: chragokyberneticks.ch

Bestellung Materialien: bag.admin.ch/auf-stehen

©BAG, August 2022