

**auf.  
stehen**

**KLEINER AUFWAND  
GROSSE WIRKUNG**

## Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden.

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.



### **Unterwegs: den Arbeitsweg zur Bewegung nutzen**

- zur Arbeit laufen, mit dem Velo fahren oder ein paar Haltestellen früher aus dem Bus oder der Tram aussteigen
- im Tram oder Bus stehen bleiben oder aufstehen und den Platz zum Beispiel einer älteren Person anbieten
- bei längeren Zugfahrten ab und zu aufstehen
- lange Autofahrten unterbrechen und regelmässige stehende oder bewegte Pausen einlegen
- so oft wie möglich die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe benutzen

### **Am Arbeitsplatz: langes Sitzen unterbrechen**

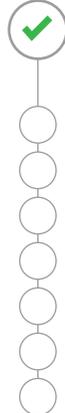
- Sitzende Phasen regelmässig unterbrechen und bewegte oder stehende Pausen einlegen
- Sitzposition verändern oder abwechselnd im Sitzen und im Stehen arbeiten
- einseitige Körperhaltungen und Fehlbelastungen vermeiden: gute Ergonomie und Unterstützung zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung (z.B. verstellbarer Bürotisch und Stuhl) beim Arbeitgeber einfordern
- Besprechungen im Stehen oder Gehen führen
- Sitzen unterbrechen, aufstehen und Wasser trinken

### **In der Freizeit: aufstehen und sich bewegen**

- darauf achten nicht von einer sitzenden Tätigkeit (Büro – Arbeitsweg – zu Hause) direkt in die nächste überzugehen
- Medienfreie Zeiten einlegen – aktive Pausen vom Bildschirm machen und langes Sitzen vor dem Fernseher oder Computer unterbrechen
- nach der sitzenden Arbeitszeit körperlich aktiv sein: zum Beispiel spazieren, Sport treiben, gärtnern, einkaufen, kochen, haushalten
- zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen
- Mails, Kurznachrichten, Post, Zeitung und Zeitschriften auch mal im Stehen lesen

## Egal wo und wann – heute schon bewegt?

- Ich bin zu Fuss zur Arbeit
- Ich bin mit dem Velo zur Arbeit
- Ich habe stehend gearbeitet
- Ich hatte ein stehendes Meeting
- Ich habe Sport gemacht
- Ich war den ganzen Tag in Bewegung



## Kleiner Aufwand – grosse Wirkung!



Inaktivität vermeiden

NUTZEN FÜR DIE GESUNDHEIT



2½ Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden Sport mit hoher Intensität pro Woche



weitere sportliche Aktivitäten

Definition: Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen. Quelle: BASPO 2013, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)