

# AUF- STEHEN

KLEINER  
AUFWAND,  
GROSSE  
WIRKUNG

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:



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-stein](http://www.bag.admin.ch/auf-stein)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG