

**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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Swiss Confederation

Tipps und Informationen:  
[www.bag.admin.ch/auf-stehen](http://www.bag.admin.ch/auf-stehen)



### Gehirn und Psyche

Aufstehen schützt davor, dass sich in den Blutgefässen Blutgerinnsel bilden und einen Hirnschlag verursachen können. Es wirkt sich positiv auf die Psyche aus, hebt die Stimmung und verbessert die Wahrnehmung, Konzentration sowie die Gedächtnisleistung des Gehirns.



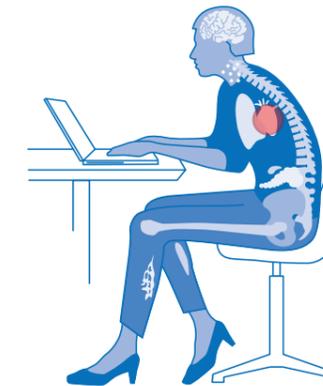
### Immunsystem

Aufstehen wirkt sich positiv auf das gesamte Immunsystem aus.



### Lunge

Aufstehen mindert die Gefahr für eine Lungenembolie, eine Verschlechterung der Lungenfunktion oder an Lungenkrebs zu erkranken.



### Herz und Gefässe

Aufstehen reduziert die Gefährdung, an einer Herz-, Gefässerkrankung oder Bluthochdruck zu erkranken.



### Wirbelsäule

Aufstehen schützt die Wirbelsäule, wirkt Verspannungen, Bandscheibenvorfällen und Verletzungen entgegen.



### Bauchspeicheldrüse

Aufstehen senkt das Risiko, an einer Stoffwechselstörung wie Diabetes Typ II oder Übergewicht/Adipositas zu erkranken.



### Darm

Aufstehen mindert das Risiko, an Darmkrebs oder anderen Krebsarten zu erkranken. Es aktiviert zudem den Stoffwechsel, was den Bauchumfang reduziert und Übergewicht/Adipositas entgegenwirkt.



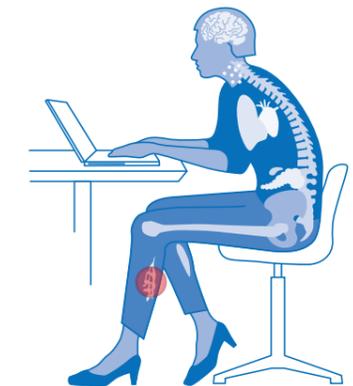
### Knochen und Gelenke

Aufstehen ist gut für Knochen und Gelenke. Mehr Bewegung erhält und verbessert die Knochendichte sowie die Beweglichkeit der Gelenke.



### Muskulatur

Aufstehen erhält die Funktion der Muskulatur und schützt vor Muskelabbau.



### Blutgefässe

Aufstehen schützt vor Beinödemen und Thrombosen.