

**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



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.



Se lever – rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.

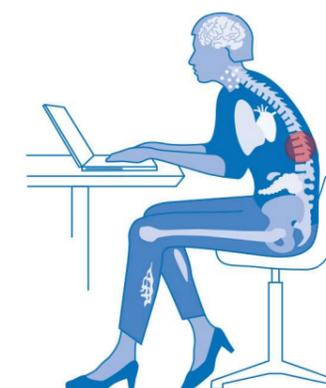
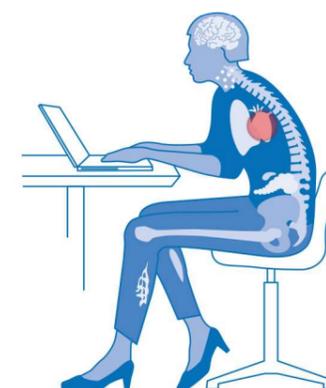


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Swiss Confederation

Astuces et informations :
www.bag.admin.ch/selever



Cerveau et psychisme

Se lever prévient la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, qui sont à l'origine des attaques cérébrales, agit positivement sur le psychisme et l'humeur, et améliore la perception, la concentration et les capacités mnésiques du cerveau.

Système immunitaire

Se lever a un effet positif sur le système immunitaire.

Poumon

Se lever réduit le risque d'embolie pulmonaire, de dégradation des fonctions pulmonaires ou de cancer du poumon.

Cœur et vaisseaux sanguins

Se lever réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire ou d'avoir de l'hypertension artérielle.

Colonne vertébrale

Se lever protège la colonne vertébrale, combat les tensions, prévient le risque d'hernie discale ou de blessure.



Pancréas et métabolisme

Se lever diminue le risque de troubles métaboliques tels que le diabète de type II ou le surpoids/l'obésité.

Organes abdominaux

Se lever réduit le risque de cancer du côlon ou d'autres cancers, active le métabolisme (des lipides), ce qui contribue à réduire le tour de taille et à combattre le surpoids/l'obésité.

Os et articulations

Se lever est bénéfique pour les os et les articulations : être en mouvement entretient et améliore la densité osseuse ainsi que la mobilité des articulations.

Musculature

Se lever maintient la musculature et empêche ainsi la fonte musculaire.

Vaisseaux sanguins

Se lever prévient les œdèmes des membres inférieurs ainsi que les thromboses.