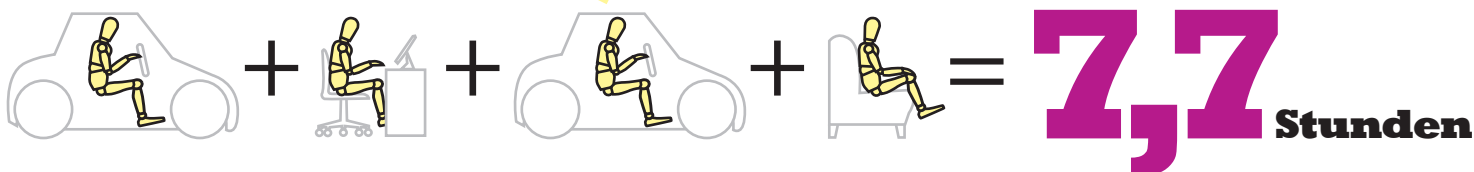


„Die Sitzkrankheit“ laut Zahlen

Unsere moderne sitzende Lebensweise –
zu Hause und bei der Arbeit –
ist für uns und unsere Arbeitgeber kostenintensiv.

Durchschnittliches pendeln zur Arbeit im Sitzen
+ durchschnittliches Sitzen zu Hause = zu viel Sitzen!



Eine 2008 an 6.300 Personen durchgeführte Studie der Vanderbilt University, die im *American Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde, ergab, dass ein Durchschnittsamerikaner 55 % seines Wachzustands mit sitzender Tätigkeit verbringt.

94% höheres Todesrisiko

Eine Studie der *American Cancer Society* von 2010, die im *American Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde, analysierte 123.216 Personen (69.776 Frauen und 53.440 Männer) von 1993–2006 und hatte alarmierende Ergebnisse:

- Frauen, die inaktiv waren und mehr als 6 Stunden am Tag saßen, hatten eine um 94% höheres Risiko in diesem Zeitraum zu sterben, als Frauen, die körperlich aktiv waren und weniger als 3 Stunden am Tag saßen.
- Männer, die inaktiv waren und mehr als 6 Stunden am Tag saßen, hatten ein um 48 % höheres Sterberisiko als stehende Männer.

Die Ergebnisse waren von körperlichen Aktivitäten unabhängig (die negativen Auswirkungen des Sitzens waren bei Personen, die regelmäßig Sport trieben, genauso stark ausgeprägt).

MEDIZINEXPERTEN BEZEICHNEN LANGE PERIODEN
KÖRPERLICHER INAKTIVITÄT UND DEREN NEGATIVE
FOLGEN INZWISCHEN ALS DIE „SITZKRANKHEIT“



In einem Artikel im *British Journal of Sports Medicine* von 2010 wird darauf hingewiesen, dass Menschen die längere Zeit sitzen ein erhöhtes Krankheitsrisiko aufweisen.

2010 meldete die *School of Population Health der australischen University of Queensland*: „Selbst wenn Erwachsene sich an vernünftigen Richtlinien bezüglich der körperlichen Betätigung halten, können längere Perioden des Sitzens einen gesunden Stoffwechsel beeinträchtigen.“

3 von 4

Vollzeitmitarbeitern großer Unternehmen wünschten, sie müssten
ihre Arbeitszeit nicht überwiegend im Sitzen verbringen (Ipsos-Studie)

67% der Büroangestellten in den USA wünschten, ihre Arbeitgeber würden ihnen
Schreibtische anbieten, die so eingestellt werden können, dass sie im Sitzen oder im Stehen
arbeiten können. (Ipsos-Studie)

Mehr als die Hälfte
(~60%)
der Befragten Mitarbeiter
war davon überzeugt,
dass sie produktiver wären,
wenn sie im Stehen
arbeiten könnten. (Ipsos-Studie)



Lässt sich das Problem wirklich so einfach lösen?

Jeden Tag etwas mehr zu stehen fördert den Muskelaktivität, verbessert die Haltung und die Blutzirkulation, intensiviert den Stoffwechsel und verbrennt zusätzliche Kalorien. Nehmen Sie an der neuen Bewegung teil unter www.juststand.org