

# Der Sitzcheck

## Durchschnittliche Sitzzeiten pro Arbeitstag

Pendeln + Schreibtisch sitzen + Pendeln + Fernsehsessel = 7,7 Stunden = zuviel Sitzen !!!!

Wie ist es bei dir? Wie ist deine individuelle Sitzzeit?

Pendeln zum Arbeitsplatz im Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln:	Stunden
Sitzen am Arbeitsplatz	Stunden
Sitzen in Meetings	Stunden
Sitzen beim Mittagessen	Stunden
Pendeln vom Arbeitsplatz nach Hause	Stunden
Sitzen zu Hause am Nachmittag und Abend	_____ Stunden
Summe	=====

Bist du zufrieden mit der Summe deiner Sitzzeit ( ) Ja ( ) Nein

**Wenn Ja:** Herzlichen Glückwunsch!

**Wenn Nein:** Was möchtest du ändern?

.....

.....

.....

## Sitzen ist das neue Rauchen!

Zu langes Sitzen beeinträchtigt Herz-Kreislauffunktionen, vermindert den Stoffwechsel, erhöht das Risiko an Diabetes zu erkranken um 90 Prozent und jenes, Krebs oder ein Herzleiden zu bekommen um 18 Prozent. (Aussagen des Gesundheitswissenschaftlers David Alter, Kanada) Zudem verkürzt es die Lebenserwartung und auch die seelische Gesundheit wird durch Inaktivität strapaziert.

Sport am Abend gleicht die negativen Auswirkungen von langem Sitzen leider nicht aus. Um ca. 15 % können die Effekte abgemildert werden. Nicht „mehr trainieren“ hilft, sondern „weniger sitzen“. Der Kalorienverbrauch ist beim Stehen – durch erhöhte Muskelaktivität – doppelt so hoch wie beim Sitzen.

## Alternativen

- Jeden Tag etwas mehr Stehen,
- Telefonieren im Stehen oder Gehen
- Stehen Sie alle halbe Stunde auf (ev.Timer stellen um sich zu erinnern, oder die App Timeout verwenden)
- Aktivierende Minipausen einbauen
- Papierkorb u. Drucker weit weg vom Schreibtisch platzieren um sich selbst zum Aufstehen anzuregen,
- Stehpult nutzen,
- Höhenverstellbaren Schreibtisch beantragen (mit Attest bei Rückenschädigung möglich)
- Häufigeres Wechseln der Sitzpositionen,
- Bewegtes Sitzen mit Luftballon und Balance-Seat
- Die Mittagspause zum Spaziergang nutzen
- Treppen benutzen statt Aufzug fahren
- Sich mit Freunden zum Spaziergehen verabreden, statt zum Essen
- Rad fahren, zu Fuß gehen wann immer es möglich ist
- In Bus oder U-Bahn stehen statt sitzen

Stehen fördert die Muskelaktivität, verbessert die Haltung und die Blutzirkulation, intensiviert den Stoffwechsel und verbrennt zusätzlich Kalorien.

Wichtig! Wechsel von konzentriert, ruhig sitzenden zu bewegten Arbeitssituationen, z.B. Besprechungen im Stehen oder bei 2-3 Personen im Gehen.

Es gibt auch innovative Angebote wie z.B.:      Laufband mit Stehpult kombiniert,  
Stepper unter dem Stehpult oder  
Fahrrad mit Schreibtisch kombiniert.