

WIE DIE DEUTSCHEN SITZEN

Dauerhaftes Sitzen ist ungesund. Jede Stunde Sitzen erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Herzkrankheit um 14%.

Fitbit hat die aggregierten und anonymisierten Daten von über einer Million Fitbit Nutzern weltweit ausgewertet und die „Sitz-Zeiten“ ermittelt.



5 Stunden 23 Minuten

Die deutschen Fitbit Nutzer sitzen durchschnittlich 5 Stunden und 32 Minuten täglich. Weltweit sitzen die Nutzer durchschnittlich bis zu 90 Minuten am Stück. Gerade bei Menschen mit Bürojob wirken sich lange Arbeitszeiten nicht nur auf die allgemeine Zufriedenheit der Mitarbeiter aus, sie haben auch einen deutlichen Effekt auf die allgemeine Gesundheit.

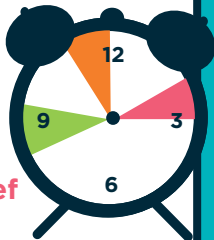


Die schlimmsten Sitzfallen

- **Vormittagstief**
11:00 - 12:00 Uhr

- **Nachmittagstief**
2:00 - 3:00 Uhr

- **Abendstief**
20:30 - 21:30 Uhr



Langes sitzen erhöht das Risiko für ...

Thrombose

Herz-Kreislauf-Probleme

Psychische Probleme

Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose

Wirbelsäulenschäden

Tipps: Das hilft gegen das Dauer-Sitzen:



Kaffee ist gesund, solange dafür Schritte zurückgelegt werden. Eine fünfminütige Kaffeepause im Flur bringt den Kreislauf in Schwung.

Mehr Gespräche, weniger E-Mails: Bei der nächsten Frage an die Buchhaltung, keine E-Mail schreiben, sondern kurz persönlich vorbeigehen.

Das Meeting mit einem Spaziergang an der frischen Luft verbinden. Dadurch wird nicht nur die Bewegung, sondern auch die Kreativität gefördert.

Einmal pro Stunde aufstehen, um sich zu dehnen und einige Minuten zu gehen. Dies lässt einen wacher aussehen und strahlt Glückshormone aus.

Wer in einem Büro mit Treppe arbeitet, sollte anstelle des Fahrstuhls die Treppe nutzen.

Die Kollegen zu einer 5-Tage Schritte-Challenge herausfordern, spornt die ganze Woche über zu mehr Bewegung an.

