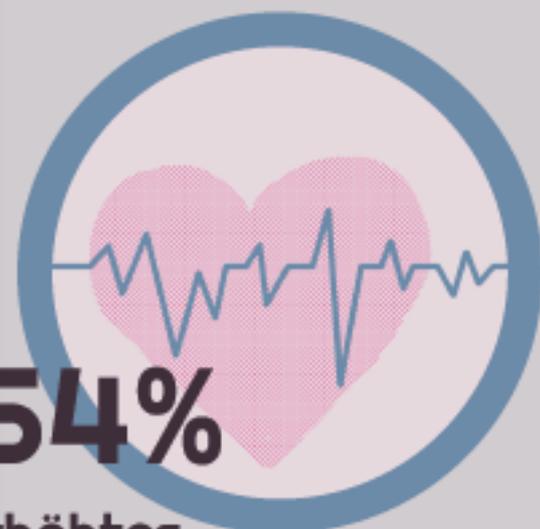


# Ist eine Steh-revolution nötig? ...wie sitzen deinem Körper schadet



**54%**

**erhöhtes  
Herzinfarkt-  
risiko**

...bei Menschen,  
die den Großteil des Tages im  
Sitzen verbringen

**7,5 kg** **Gewichts-  
zunahme**



...durchschnittlich in nur 8 Monaten  
nach Beginn einer sitzlastigen Tätig-  
keit



**3x**  
**erhöhtes  
Depressions-  
risiko**

...bei Frauen mit einer  
Sitzzeit von min. 7 Stunden  
am Tag ohne sportliche  
Aktivität

**25%**  
**höhere  
Sterberate**



...bei mehr als 6 Sitzstunden täglich  
trotz sportlicher Aktivität

## Impressum

Gestaltung und Text: Anusha Hirschwald  
Erstellt mit: Adobe Illustrator  
Schriften von Google Fonts: Righteous und Lato  
Universität Leipzig- Institut für Kunstpädagogik  
Alle Grafiken sind urheberrechtlich geschützt



## Quellen

[https://www.ergotopia.de/  
infografiken/infografik-sitzen-kann-toedlich-sein](https://www.ergotopia.de/infografiken/infografik-sitzen-kann-toedlich-sein)  
[https://www.welt.de/gesundheit/article130891138/  
Sitzen-gefaehrdet-Ihre-Gesundheit.html](https://www.welt.de/gesundheit/article130891138/Sitzen-gefaehrdet-Ihre-Gesundheit.html)