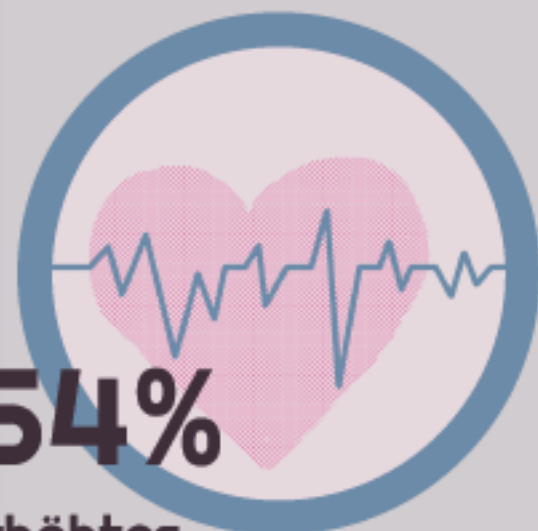


Ist eine Steh-revolution nötig? ...wie sitzen deinem Körper schadet



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/gesundheits/article130891138/
Sitzen-gefaehrdet-Ihre-Gesundheit.html](https://www.welt.de/gesundheits/article130891138/Sitzen-gefaehrdet-Ihre-Gesundheit.html)