

# 10 gute Gründe im Stehen zu arbeiten

## Weniger Rückenschmerzen

Mehrere Studien belegen, dass ein Steh-Sitz Tisch zu weniger Rücken-, Schulter- & Nackenbeschwerden führt.  
(Hedge und Ray, 2004; Konijn et al, 2008; Choi, 2010)

## Schönere Figur

Wer im Stehen statt im Sitzen arbeitet verbrennt ca. 30% mehr Kalorien und hat zudem eine höhere Anzahl an LPL Enzyme, die wichtig für die Fettverbrennung sind.  
(Hamilton et al, 2007; Rieff et al, 2012)

## Weniger Stress & Depressionen

Australische Wissenschaftler fanden heraus: Frauen, die 7 Stunden am Tag sitzen, haben eine 47% größere Wahrscheinlichkeit unter Depressionen zu leiden.  
(van Uffelen et al, 2013)

## Geringeres Krebsrisiko

US-Wissenschaftler analysierten über 80 Studien und fanden heraus, dass jährlich ca. 173.000 Krebsfälle durch physische Aktivität verhindert werden können.  
(Friedenreich, 2011)

## Geringeres Diabetes Risiko

Eine Studie der University of Leicester zeigte, dass im Sitzen verbrachte Zeit, ein großer Risikofaktor für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes ist.  
(Henson et al, 2012)

## Erhöhte Produktivität

Wer Bildschirmarbeit durchführt, kann mit einem Steh-Sitz Schreibtisch seine Leistung erhöhen.  
(Hedge en Ray, 2004; Choi, 2010 )

## Verlängertes Leben

US-Forscher zeigten in Studien, dass sich das Leben um 2 Jahre verkürzt, wenn täglich mehr als 3 Stunden im Sitzen verbracht werden.  
(Katzmarzyk und Min-Lee, 2012)

## Mehr Energie & Weniger Müdigkeit

In einer 2011 veröffentlichten Studie wurden Steh-Sitz Tische an Büroangestellten getestet: 87% der Testpersonen fühlten sich dabei energiegeladener.  
(P.Pronk et al, 2011)

## Weniger Herz-Kreislauf Erkrankungen

In einer Studie mit 17.000 Teilnehmern zeigte sich, dass Personen, die die meiste Zeit sitzend verbrachten ein 54% höheres Herzinfarkt Risiko hatten.  
(Katzmarzyk et al, 2009)

## Wohlbefinden

In einer 7 Wochen Studie standen Teilnehmer 1 Stunde mehr pro Tag. 87% der Personen fanden dies komfortabler und 100% fühlten sich insgesamt besser.  
(P.Pronk et al, 2011)