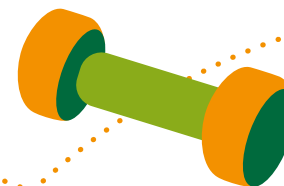


SITZ-CHECKLISTE

FÜR ERWACHSENE

Mehr **Bewegung**, weniger sitzen:
inspirierende Tipps für Erwachsene.



Morgens/Vormittags

- ☐ Das Morgengetränk **im Stehen** statt im Sitzen getrunken.
- ☐ Das Auto bewusst weiter weg geparkt oder eine Station eher aus dem ÖPNV ausgestiegen und zur Arbeit gelaufen.
- ☐ Im Büro häufig die **Sitzposition** gewechselt und alle 20 Minuten aufgestanden.

Nachmittags

- ☐ Auf Sitzpausen geachtet und andere dazu motiviert: **gemeinsamer Gang zur Kaffeemaschine**, im Laufen telefoniert, die Treppe genutzt.
- ☐ Drei kurze **Rückenübungen** ausgeführt:



„Donkey Kicks“



„Butterfly“



„Schulter kreisen“

Abends

- ☐ Beim Abendessen kochen **zur Lieblingsmusik** getanzt.
- ☐ Vor dem Fernsehabend kurz **Gymnastik** gemacht.
- ☐ Die Serie oder den Spielfilm unterbrochen, um ein Getränk oder einen **gesunden Snack** zu holen.
- ☐ Zähne **in Bewegung** geputzt oder abwechselnd mal auf dem rechten, mal auf dem linken Bein gestanden.
- ☐ Vor dem Einschlafen **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** durchgeführt und dabei in alle Körperregionen hinein gefühlt.

Besondere Anlässe

- ☐ Bei der Familienfeier: Die ganze Runde dazu animiert, aufzustehen und spazieren zu gehen.
- ☐ Bei der Fahrt in den Urlaub: **Regelmäßige Pausen** gemacht, um sich die Beine zu vertreten.

Sonst im Alltag

- ☐ Drucker im **Nachbarbüro** genutzt.
- ☐ Dank dem höhenverstellbaren Schreibtisch **abwechselnd**, mal im Stehen, mal im Sitzen gearbeitet.
- ☐ Im ÖPNV **stehend** gefahren.
- ☐ Auf virtuelle Helfer wie Alexa verzichtet und das **Licht** sowie die **Musik** selbst eingeschaltet.
- ☐ Wasserflasche oder -karaffe in der Küche gelassen und immer wieder mit dem Glas hingelaufen.
- ☐ Fernbedienung auf den Fernseher statt auf das Sofa gelegt.
- ☐ Beim Telefonieren **durch den Raum** gelaufen.

Mittags

- ☐ In der Mittagspause nach dem Essen in der Kantine noch **einen kleinen Spaziergang** gemacht.
- ☐ Die Mittagspause genutzt, um **Sport zu machen**, z.B. im Studio um die Ecke, im Park oder zu Hause auf der Matte.
- ☐ Die Mittagspause genutzt, um den **Tageseinkauf zu Fuß** zu erledigen.

Drucken Sie diesen Zettel zur Erinnerung aus und haken Sie abends das Zutreffende ab.
Es ist auch eine Sitz-Checkliste für Kinder erhältlich.

Hier ist Platz für weitere Ideen:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Herausgeberin:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG), Köln
www.bioeg.de

Download:
Diese Checkliste als PDF-Datei finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:
August 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage
beim BIOG erhältlich.