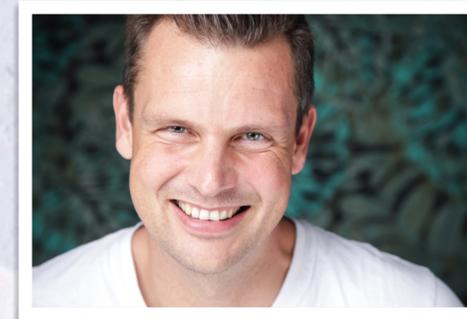


# Micro-Pausen

Essentiell für eine  
Gesundheitsförderung im  
(neuen) Arbeitsalltag



M.Sc. Wirtschaftspsychologie  
Diplom Sportlehrer  
Sporttherapeut  
Dozent Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
an diversen Hochschulen  
Geschäftsführer activleben u.  
Einstellungsentwickler

Die  
Techniker

activleben®

### Sofort beim Hinsetzen:

- Elektr. Aktivität im Muskel lässt nach
- Kalorienverbrauch sinkt auf 1kcal/Min.



24 STUNDEN

### Nach 24 Stunden:

- 39% Reduktion d. Insulinaktivität
- Erhöhtes Risiko Diabetes und Adipositas

2 WOCHEN

### Nach 2 Wochen (+6 St./Tag):

- Erhöhte Plasmatriglyzeride (Risiko Herz)
- Erhöhtes LDL
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit sinkt
- Körperfett steigt
- sign. Muskelabbau

### Nach 1 Jahr (+6 St./Tag):

- Gewichtszunahme u. erhöhtes Cholesterin bemerkbar
- Verlust 1% Knochemasse/Jahr

1 JAHR

10 JAHRE

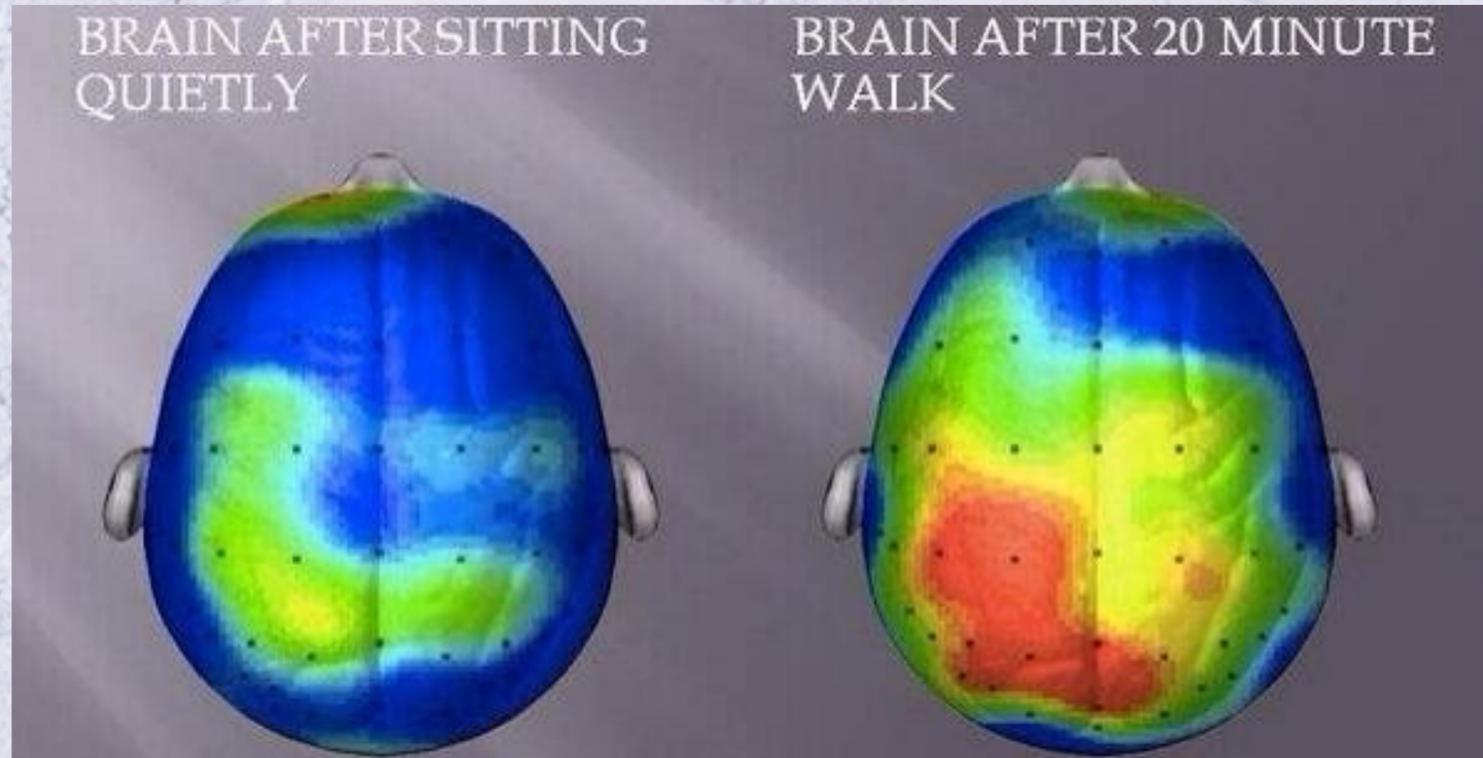
### Nach 10 Jahren (+6 St./Tag):

- Lebenszeitverkürzung um 7 qualitätskorrigierte Jahre
- Risiko +50 % für Herzinfarkt
- Risiko +30% für Krebs



# Denkerei

# moving



(Hillmann et al, 2009)



(Ram-Devrient, 2013)