

# Was Aufstehen im Körper bewirkt



## 1 – Gehirn

Aufstehen schützt davor, dass sich in den Blutgefäßen Blutgerinnsel bilden und einen Hirnschlag verursachen können. Es wirkt sich positiv auf die Psyche aus, hebt die Stimmung und verbessert die Wahrnehmung, Konzentration sowie die Gedächtnisleistung des Gehirns.

## 2 – Immunsystem

Aufstehen wirkt sich positiv auf das gesamte Immunsystem aus.

## 3 – Lunge

Aufstehen mindert die Gefahr für eine Lungenembolie, eine Verschlechterung der Lungenfunktion oder an Lungenkrebs zu erkranken.

## 4 – Herz und Gefäße

Aufstehen reduziert die Gefährdung, an einer Herz-, Gefäßerkrankung oder Bluthochdruck zu erkranken.

## 5 – Wirbelsäule

Aufstehen schützt die Wirbelsäule, wirkt Verspannungen, Bandscheibenvorfällen und Verletzungen entgegen.

## 6 – Bauchspeicheldrüse

Aufstehen senkt das Risiko, an einer Stoffwechselstörung wie Diabetes Typ II oder Adipositas zu erkranken.

## 7 – Darm

Aufstehen mindert das Risiko, an Darmkrebs oder anderen Krebsarten zu erkranken. Es aktiviert zudem den Stoffwechsel, was den Bauchumfang reduziert und dem Übergewicht entgegenwirkt.

## 8 – Knochen und Gelenke

Aufstehen ist gut für Knochen und Gelenke. Mehr Bewegung erhält und verbessert die Knochendichte sowie die Beweglichkeit der Gelenke.

## 9 – Muskulatur

Aufstehen erhält die Funktion der Muskulatur und schützt vor Muskelabbau.

## 10 – Blutgefäße

Aufstehen schützt vor Beinödemen