

Auf Stehen stehen steigert den Energieverbrauch

Auch ohne regelmässigen Sport lässt sich der tägliche Energieverbrauch erhöhen. So arbeitet das Herz im Stehen schwerer als im Sitzen, weil es das Blut über eine weitere Strecke gegen die Schwerkraft pumpen muss. Darüber hinaus aktivieren Stehende die Muskeln, die sie aufrecht halten. Das bedeutet zusätzlichen Aufwand. Selbstverständlich unterscheidet sich der Kalorienverbrauch zwischen Sitzen und Stehen nicht enorm. Über Monate gerechnet, kann sich aber einiges zusammenlappern.

📌 *Bei stetigen Stehern kann in einem Monat bis zu einem halben Kilo Gewichtsverlust zusammenkommen. Stehen hilft aber nicht nur beim Abnehmen. Von Zeit zu Zeit ein Stellungswechsel tut nämlich auch dem Bewegungsapparat und dem Blutkreislauf gut.*

📌 *Gelegenheiten zum Stehen gibt es genug, beispielsweise an der Bahn- oder Bushaltestelle, beim Telefonieren oder beim direkten Gespräch mit Kollegen.*

📌 *Selbst in öffentlichen Verkehrsmitteln lassen sich stehend einige Kalorien extra verbraten. Angenehmer Nebeneffekt: In Stehhöhe ist die Luft meist besser als in Sitztiefe.*

📌 *Auf kurvigen Strecken müssen auch noch jene Muskeln arbeiten, die den Körper ausbalancieren. Das bedeutet zusätzlichen Energieverbrauch. Je weniger sich Stehende beim Bus- und Strassenbahnsurfen festhalten, desto mehr müssen ihre Muskeln leisten.*