

Die moderne Gesellschaft und ihr Gesundheitssystem ächzen mehr denn je unter Krankheiten, die aus einem ungesunden Lebensstil entstehen. Zum Beispiel durch zu viel Stress, zu wenig Entspannung, zu ungesunde oder einseitige Ernährung und oft viel zu wenig Bewegung.

„Moment ...“ werden Sie sagen, ich mache doch zweimal pro Woche Sport! Glückwunsch, das ist doch schon etwas. Aber das tägliche Sitzen, das im Bundesdurchschnitt zwischen 9–13 Stunden ausmacht, könnte selbst durch eine tägliche Sporteinheit nicht ausgeglichen werden. Mit anderen Worten, wer selbst nur 2–3 Stunden pro Tag am Stück sitzt, kann die Schäden nicht mehr mit einmal Sport pro Tag ausgleichen.

Als ich diese Erkenntnisse großangelegter Forschungsarbeiten international renommierter Wissenschaftler\*innen las, wurde mir ganz anders.

Was bedeutet das? Noch mehr machen, in einem Alltag, der ohnehin schon vollgepackt ist? Auch dahingehend waren die wissenschaftlichen Erkenntnisse eindeutig und vor allem motivierend. Sie legen nahe, dass Aktivitäten, die das Sitzen tagsüber unterbrechen eine wesentliche Rolle für die Gesundheit spielen und weitaus wichtiger als Sport sind. Grund genug, sich der Sache anzunehmen und ein innovatives Konzept auf Grundlage dieser Erkenntnisse zu entwickeln: die 3x3 Formel®.

In der Entwicklung des 3x3 mit über 180.000 begleiteten Menschen wurden kurze 3 Minuten Impulse dreimal am Tag eingesetzt, um sofort für frische Energie zu sorgen, das Wohlbefinden zu fördern und den notwendigen Beitrag zur Gesundheit zu leisten. Eine Untersuchung mit 500 Probanden zeigte, dass die subjektive Energie nach einem 3-Minuten-Impuls mit einem Anstieg von durchschnittlich 51,3% bewertet wurde. Dabei wurden für das Konzept mentale und körperliche Impulse entwickelt, um den verschiedenen Belastungsmomenten adäquat entgegenzuwirken.

Können 3 Minuten wirklich etwas verändern? Kann das tägliche Zähneputzen, das meist zweimal täglich für etwa 2 Minuten durchgeführt wird, wirklich die Zahngesundheit erhalten? Eine rhetorische Frage, auch ohne Zahnmedizin studiert zu haben, denn aus der Praxis wissen wir alle, dass Zähneputzen einen wichtigen Beitrag zur Mundhygiene leistet.

Nach dem gleichen Prinzip wirkt das 3x3, indem einem kritischen Belastungsmoment auf körperlicher, geistiger oder emotionaler Ebene rechtzeitig vorgebeugt wird. Regelmäßige Abwechslung in den Impulsen sorgt zudem für immer neue Reize und hält damit den zeitlichen Umfang dauerhaft gering.

Wer zuhört, erkennt die Signale des Körpers. Überbelastungen und Krankheiten sind keine Überraschungen, sondern oft eine Folge anhaltender Missachtung körperlicher und seelischer Signale.

*Sie haben gelegentlich Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen?* Dann lädt Ihr Körper Sie dazu ein, Ihre Haltung zu verändern und Ausgleich zu schaffen. Dafür genügen kurze Impulse.

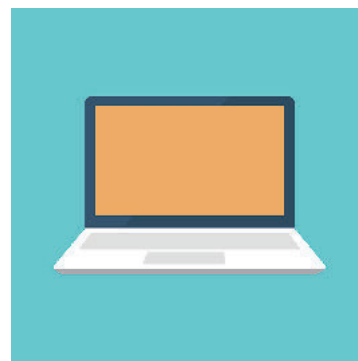
*Sie fühlen sich gehetzt oder abgeschlagen?* Dann lädt sie Ihre Seele ein, kurz innezuhalten, zu regenerieren und einmal tief durchzuatmen. Dafür brauchen sie nicht immer einen Urlaub, sondern nur einen Moment für sich.

*Sie fühlen sich müde?* Dann haben Sie jetzt die Chance, Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und Ihren Stoffwechsel wieder etwas anzuregen. Auch das geht binnen 3 Minuten auf eindrucksvolle Weise, wie Sie es am „Skifahrer“ selbst erleben können.

*Können Sie auch etwas mehr Frische für Ihren Alltag gebrauchen?* Lassen Sie sich einladen auf einige 3 Minuten-Impulse und greifen Sie dauerhaft und unverbindlich auf eine Video-Sammlung zurück.

Sie werden selber feststellen: Diese 9 Minuten können das Leben nachhaltig positiv verändern...

**Alles Gute,  
Ihr Ben Baak**



## Sitzen ist das neue Rauchen

**Scannen Sie einfach  
den QR-Code oder nutzen  
Sie diesen Link:  
<https://go.benbaak.de/3x3-oup>**

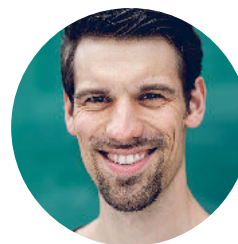


Foto: Erik Rosenberg

### **Korrespondenzadresse**

**Dr. Ben Baak**  
Speaker • Coach • Autor  
Jupiterstr. 38  
41564 Kaarst  
[info@benbaak.de](mailto:info@benbaak.de)