

Wissen Sie, was mich in Anbetracht zunehmenden Bewegungsmangels stutzig macht? Es scheint kein systematisches Aufbäumen dagegen zu geben. Das ist auch erstmal nicht weiter verwunderlich, wenn man sich anschaut, wie viel Geld mit den Folgen des Bewegungsmangels verdient wird, gibt es neben zahlreichen Opfern auch viele Profiteure. Ich möchte mir dann sagen, dass das vor allem auch daran liegt, dass schlicht zu wenige Menschen aufgeklärt genug sind oder Konsequenzen der enorm verbreiteten Inaktivität so weit weg scheinen.

Vor allem Sitzen ist in unserer Gesellschaft salonfähig. Höflich ist, wer dem anderen einen Platz anbietet. Auf die Gesundheit bezogen, bedeutet es aber das genaue Gegenteil, vor allem, wenn Sitzen am Ende einen Großteil der Tagesbeschäftigung ausmacht. Und so tut eine ganze Gesellschaft samt Entscheidungsträgern, was man bei vielen wichtigen Entscheidungen regelmäßig beobachten kann: einfach erstmal aussitzen.

Zu allen Zusammenhängen, in denen das Wort sitzen verwendet wird, fallen mir zahlreiche negativ konnotierte Beispiele ein. Z.B. werden Kinder, wenn sie Mist bauen aufgefordert sich „hinzusetzen“, manchmal bleiben Jugendliche in der Schule sitzen und auch wurden alleinerziehende Eltern möglicherweise vorher von ihrem/r Partner/in sitzengelassen. Sitzen bedeutet Stillstand und als dauerhafte Körperhaltung sogar Rückschritt!

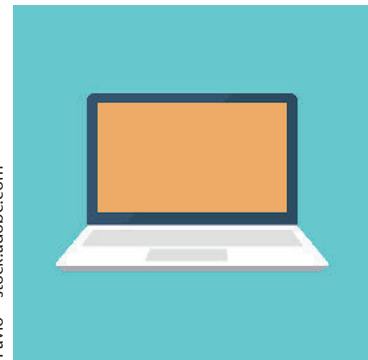
Trotzdem sitzen sich ganze Generationen ihre 4 Buchstaben platt, scheinbar ohne das Bewusstsein, wohin das führt und in welchem Widerspruch dies zu dauerhafter Produktivität und langfristiger Gesundheit steht. Bevor wir uns dem Einfluss des Sitzens auf die geistige Leistungsfähigkeit widmen, möchte ich daher nochmal hervorheben, dass 1 Stunde Sitzen 22 Minuten Lebenszeit kosten.

Alles halb so wild, wenn es nur wenige Stunden des Alltags ausmachen würde oder vor allem regelmäßig unterbrochen und gezielt im Alltag ausgeglichen wird, aber es sind hierzulande bei Erwachsenen im Durchschnitt immerhin 9–13 Stunden täglich und bei Kindern etwa 85 % ihrer Wachzeiten, die sitzend verbracht werden. Das ist alarmierend, denn die desaströse Lage der weltweiten Bewegungsarmut hat sich in den vergangenen Jahren weiter verschärft. Das kann keine Gesellschaft und kein Gesundheitssystem dauerhaft auffangen. Umso wichtiger, dass jeder Mensch selbst Verantwortung übernimmt, wenn es um die persönliche Gesundheit geht. Für alle Produktivitätsstrebenden dürfte daher ein leistungsfähiger und scharfsinniger Geist eine gute Motivationsgrundlage schaffen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben längst bestätigt, dass körperliche Inaktivität das Gehirn schrumpfen lässt (Ratey & Hagerman, 2008). Konkret begünstigt dies Krankheiten wie Depressionen und Alzheimer. Britische Wissenschaftler konnten nämlich belegen, dass Menschen mit einem niedrigen Aktivitätslevel eine geringe „fluide Intelligenz“ aufweisen (Singh-Manoux et al., 2005). Diesen Menschen fiel es schwerer, logisch zu denken und mental flexibel auf veränderte Situationen zu reagieren. Diese Fähigkeit sichert allerdings das Überleben der Menschheit, denn sie wird vor allem dann gebraucht, wenn wir auf neue Probleme treffen und dafür neue Lösungsansätze brauchen. Sie werden mir daher erlauben zu erwähnen, dass ich genau dieses Prinzip selbst lebe, wenn ich mit dem 3x3-Konzept eine alltagsnahe Lösung für latenten Bewegungsmangel und hohe Stressbelastungen, zugeschnitten auf unterschiedliche Branchen wie Praxen, Zahnmedizin und Unternehmen entwickelt habe. Das brauchen Unternehmen und das braucht die moderne Gesellschaft. Schluss mit den Ausreden und ran an die Umsetzung! Denn 9 Minuten im Alltag können nur dann nicht aufgebracht werden, wenn man dies ablehnt.

Daher möchte ich nochmal hervorheben, dass Sie auf das Wundermittel für das Gehirn ganz ohne schwere Gewichte und harte Trainingseinheiten zurückgreifen können. Zwar macht es Sie nicht sofort konzentrierter, aber es fördert die Lernfähigkeit des Gehirns, verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess und kurbelt die Neubildung von neuronalen Verknüpfungen an. Und dies beginnt bereits, wenn Sie einige Schritte gehen oder etwas Herumzappeln. Denken Sie auch an diesen Aspekt, wenn Sie Ihre Kinder das nächste Mal zur Ruhe auffordern...

Viel Freude bei der Gehirnverjüngung,  
**Ihr Ben Baak**



Pavlo – stock.adobe.com

## Dauer-sitzen macht dumm

Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie diesen Link:  
<https://3x3formel.de/>

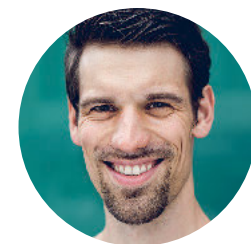


Foto: Erik Rosenberg

**Korrespondenzadresse**  
Dr. Ben Baak  
Rhedung 62A  
41352 Korschenbroich  
Tel. 02161 2704651  
[info@benbaak.de](mailto:info@benbaak.de)