Früh Aufstehen zahlt sich aus

Das Sitzen dominiert unser Leben – von klein auf. Dabei sind die Folgen einer passiven Sitzposition bekannt: Nackenschmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen. Unsere «festsitzenden» Strukturen und Verhaltensweisen können wir nur verändern, indem wir Bewegung und Dynamik in unseren Alltag bringen.

Text: Claudio Minder

Dem festsitzen unserer Gesellschaft können wir mit einfachen Mittel entgegen wirken: Aufstehen. Denn Stehen bringt ein neues Wohlbefinden.

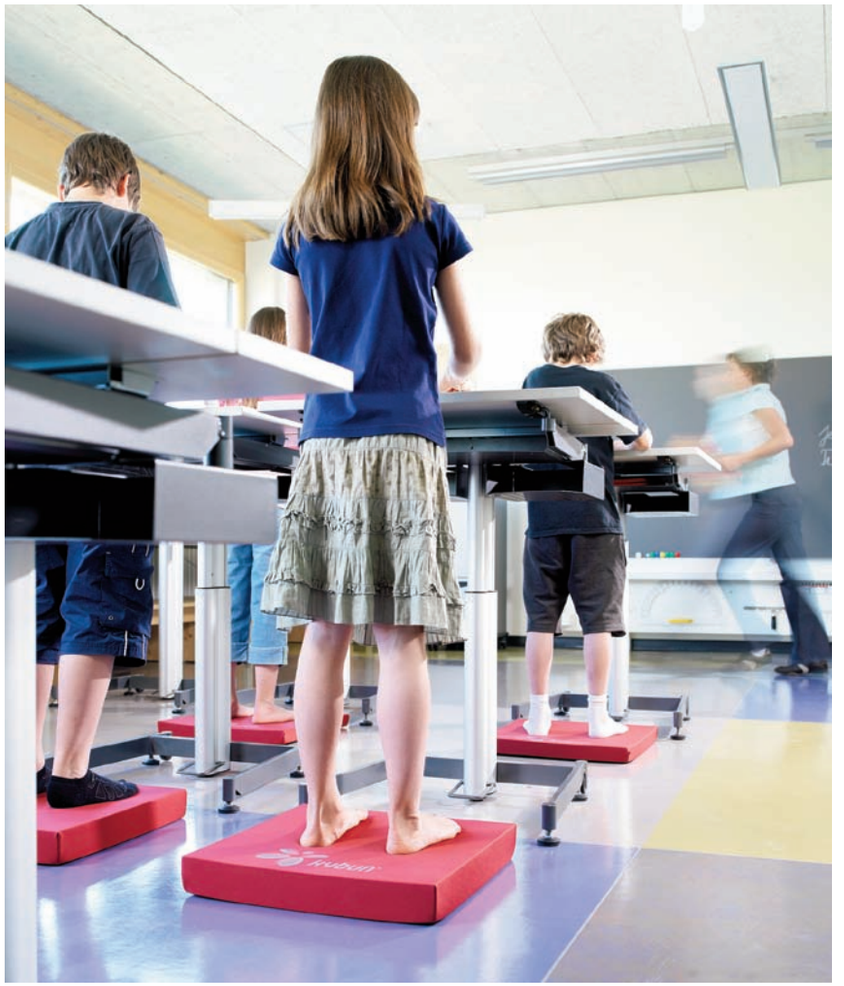
Prof. Dr. Henner Ertel, Neuropsychologe der Gesellschaft für Rationelle Psychologie in München hat durch Studien entdeckt, dass das Verbinden «lockerer» Bewegung und gleichzeitiger Lerntätigkeit die Intelligenz um bis zu 27% steigert. Dank einer minimalen Bewegung gelang es bei 30 000 Probanden innerhalb von 36 Wochen eine Steigerung des Intelligenzquotienten von 99 auf 128 Punkte. Die Gedächtnisleistung verbesserte sich um 57 Prozent, die Konzentrationsfähigkeit um 42 und die Lernfähigkeit um 39 Prozent. Ausserdem wurden die Testpersonen kreativer, im Durchschnitt um 44 Prozent. Zudem bewirkt das blosse Stehen, dass unser Gehirn besser durchblutet und beansprucht wird. Das macht nicht nur körperlich fitter, sondern auch geistig leistungsfähiger bzw. kreativer. Aktives Stehen vermeidet über dies auch Haltungsfehler und verbrennt mehr Kalorien als das passive Sitzen. Überflüssige Pfunde werden abgebaut.

Aktuelle Studien zeigen immer mehr auf, dass Personen die sich intellektuell betätigen, ihre Tätigkeit nicht im Sitzen ausüben sollten. Unter Berücksichtigung dieser Erkenntnisse sind Schülerinnen und Schüler dafür prädestiniert den Unterricht im Stehen zu absolvieren.

Der Dipl. Masch. Ing. ETH Karl Müller, erfand 1996 den MBT-Schuh. Nun befasst er sich mit der kybun Philosophie, eine Bewegungstechnologie welche die Gesellschaft im Alltag zum Stehen animieren will: «In unserer Gesellschaft muss ein Umdenken stattfinden. Weg vom passiven Sitzen, hin zum aktiven Stehen auf weichen Böden. Ich prophezeie, dass mittel- bis langfristig der Stuhl aus dem Schulunterricht verbannt werden wird.» Eine mutige Aussage welche schon bald Realität werden könnte. In der Schweiz haben sich schon verschiedene Schulen dafür entschieden, ihren Unterricht im Stehen abzuhalten. Dabei wird das Stehen noch angenehmer gestaltet dank weichen Federböden (Siehe Bild). Auf den weichen Federböden sind die Schüler in konstanter Bewegung, tiefliegende Muskeln und Hirnareale werden aktiviert. Zudem wird Schulstress abgebaut und Hyperaktivität entgegen gewirkt. Sogar Zappelphilippe haben Spass an dieser Form von Unterricht.

Bereits jedes 5. Mädchen und jeder 6. Knabe zwischen 6 und 12 Jahren ist übergewichtig, über die Hälfte gibt bei repräsentativen Umfragen an unter Rücken- und Nackenschmerzen zu leiden. Das Stehen auf weichen Böden kann in den Schulen einen wichtigen Beitrag im Bereich der Gesundheitsprävention leisten – früh Aufstehen zahlt sich eben aus.

> ***„Bereits jedes 5. Mädchen und jeder 6. Knabe zwischen 6 und 12 Jahren ist übergewichtig, über die Hälfte gibt bei repräsentativen Umfragen an unter Rücken- und Nackenschmerzen zu leiden."***



Weich Stehen in der Schule – Wirkung und Vorteile:

- Steigert die Konzentration beim Lernen
- Steigert die Kreativität und Lernfähigkeit
- Baut Hyperaktivität ab
- Verbessert die Gedächtnisleistung um bis zu 57 Prozent
- Verbessert die Körperhaltung
- Verbessert Koordination und Körperwahrnehmung
- Steigert das Wohlbefinden
- Verbraucht viele Kalorien auch im Unterricht
- Macht riesig Spass