

## Swoppen macht schlau

Die Kinder in der Schule tun es ganz autonom: „Kippeln“! Dieses Verhalten wird auch heute noch verschmäht, obwohl es für die körperliche und geistige Entwicklung äußerst wichtig. Denn es ist eine - als Ausgleich zum Stillsitzen - rhythmisierende und das Lernen fördernde körperliche Aktivität. Erwachsene können ebenso davon profitieren: Denn aktiv-dynamisches Sitzen, wie es der „swopper“ ermöglicht und erfordert, stärkt nicht nur den Rücken, sondern auch das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit.

Es gibt heute genügend wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik des Körpers (Propriozeption) das Stoffwechsellmilieu insgesamt verbessert und im speziellen für ein besseres Anpassungs- und Verarbeitungsniveau im Gehirn sorgt.

Insbesondere Herausforderungen an unser Gleichgewichtssystem haben eine vermehrte Gehirndurchblutung mit einem verbesserten Stoffwechsel zur Folge. Dieser stimulative Faktor für die Hirnplastizität (günstige Anpassungs- und Verarbeitungsvoraussetzungen) sorgen nicht nur für eine erhöhte Wachheit des Gehirn (Aufmerksamkeit / Konzentration) sondern auch für ein besseres Lernvermögen.

Swoppen und die damit eng in Verbindung stehenden vestibulär-kinästhetischen Stimulationen beeinflussen somit positiv den Gehirnstoffwechsel und damit nicht nur das Lernen, sondern auch altersbedingte Rückbildungserscheinungen.

Dr. Dieter Breithecker

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Vorstandsmitglied „Forum Gesunder Rücken-besser Leben e. V.