

# Unser Gehirn in Bewegung - Wenn digitaler Dauerstress und Sitzen zum neuen Rauchen wird

Dr. Bernd Hufnagl

Fachtagung Schulhöfe in Bewegung 28.03.2025

Die Digitalisierung unserer Welt ist für viele Menschen ein Segen. Undenkbar, dass wir noch vor wenigen Jahren zur Informationssuche und -übermittlung Stunden und Tage benötigt haben. Wir sind durch die technischen Innovationen der letzten Jahrzehnte schneller geworden, soziale Medien verbinden Jung und Alt. Speziell durch KI sind neue Arbeits- und Lernmethoden entstanden. Kinder und Jugendliche leben und lernen allerdings in einer Welt der Ablenkungen, zu vieles erregt die Aufmerksamkeit. Stress und Bewegungsmangel, Aufmerksamkeitsdefizit und Ungeduld sind häufige Folgen digitalen Dauerkonsums; Leider sind aber körperliche Fitness, Muße, Geduld und innere Ruhe wichtige Voraussetzungen für effizientes Lernen und die gesunde Entwicklung junger Menschen.

Stimmt also die Hypothese, dass die digitalisierte Welt keine idealen Rahmenbedingungen für Körper und Gehirn bietet? Nein, uns sollten aber die Nebenwirkungen der Digitalisierung bewusst sein, um geeignete Rahmenbedingungen für die gesunde Entwicklung junger Menschen schaffen zu können.



Bernd Hufnagl hat Biologie und Medizin studiert und war über ein Jahrzehnt in der Hirnforschung und universitären Lehre tätig. Der Neurobiologe widmet sich seit 2002 dem Zusammenhang zwischen Gesundheit, Lernen und Arbeitswelt und betreut mit seinem Team namhafte internationale Unternehmen. Bernd Hufnagl ist Bestsellerautor, gefragter Speaker und Trainer im In- und Ausland. In seinen Publikationen, Vorträgen und Trainings liefert er spannende und unterhaltsame neurowissenschaftliche und evolutionsbiologische Erkenntnisse für „hirngerechtes“ Leben, Lernen, Arbeiten und Führen.



Links:

[www.berndhufnagl.com](http://www.berndhufnagl.com)

**BENEFIT**