

Kinder und Bewegung Fit und schnell im Kopf

Wenn Kinder Sport treiben, lernen sie, sich besser zu konzentrieren. Kinderärzte wollen deshalb in Grundschulen mehr Raum für körperliche Aktivität schaffen. Zwei Stunden Sportunterricht seien zu wenig.

Von Werner Bartens

Die Welt wird immer unübersichtlicher und schneller. Überzogene Anforderungen und Erwartungen setzen die Menschen unter Leistungsdruck. Besonders Kinder leiden darunter, wenn sie vor lauter Terminen nicht zur Ruhe kommen und ihr Alltag sie belastet. Bleibt zwischen Schule, Geigenunterricht und Nachhilfe keine unverplante Zeit mehr, drohen psychosomatische Beschwerden. Unklare Bauchschmerzen, Kopfweg und permanente Müdigkeit unter Kindern und Jugendlichen nehmen zu, die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) hat in den vergangenen 20 Jahren eine beispiellose Karriere hingelegt.

Dass regelmäßige Termine zusätzlich zum Schulunterricht aus fröhlichen Kindern aber nicht zwangsläufig verirrte Seelen machen, die auf Medikamente oder Psychotherapie angewiesen sind, zeigen Ärzte und Sportwissenschaftler aus den USA und Japan. In der aktuellen Ausgabe der Fachzeitschrift *Pediatrics* (online) beschreiben sie die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Bewegungsprogramms. Demnach führen 70 Minuten Sport täglich dazu, dass sich Kinder besser konzentrieren und weniger ablenken lassen. Statt sich unaufmerksam zu verhalten, werden die Kinder geistesgegenwärtiger. "Im Vergleich zu einer Gruppe Gleichaltriger verbesserten die Teilnehmer in kognitiven Tests ihre Ergebnisse und die Genauigkeit um das Doppelte", sagt Charles Hillman, der die Studie geleitet hat. "Die entsprechenden Zentren im Gehirn waren nach unserem Programm ebenfalls stärker ausgeprägt."

Die Forscher hatten mehr als 220 Kinder im Alter zwischen sieben und neun Jahren in zwei Gruppen eingeteilt, von denen die eine sich neun Monate lang nahezu täglich nach der Schule mehr als eine Stunde austobte. An 150 von 170 Tagen im Schuljahr wurde das Programm mit kindgerechten Übungen und Ballspielen angeboten. Pulsmesser zeigten, dass die Kinder dabei mäßig bis stark ihre Ausdauer trainierten. Dass die Teilnehmer am Ende der Studie fitter waren, ist kaum überraschend. Allerdings schnitten sie auch bei Konzentrationstests und anderen Aufgaben, in denen Aufmerksamkeit und Sorgfalt gefragt waren, besser ab. Zudem konnten sie besser zwischen Aufgaben wechseln. "Das spricht dafür, dass sie sich weniger ablenken lassen und sich mit mehr Ausdauer einer Aufgabe widmen", sagt Hillman.

Aktivität und der Drang, die Welt zu erkunden, sind die Basis für abstraktes Lernen

Die Autoren konnten in ihrer Untersuchung nicht unterscheiden, ob die kognitiven Verbesserungen der Kinder, die sich regelmäßig bewegten, auf das Sportprogramm zurückzuführen waren oder auf das soziale Miteinander der Gruppe. "Wir wollten, dass die Kinder Spaß mit Anderen hatten und sich bewegten", sagt Hillman. Andere Forscher hatten kürzlich Sport treibende Kinder mit solchen verglichen, die nur gemeinsam spielten und dabei festgestellt, dass sich Aufmerksamkeit und Konzentration stärker durch Sport verbesserten.

"Es gibt kein Lernen ohne Bewegung", sagt Florian Heinen, Chef der Neuropädiatrie am Haunerschen Kinderspital der Uni München. "Bewegung hilft von früh an, die Umwelt zu erkunden und Erfahrungen zu machen. Das geht nur über eigene Aktivität und ist die Basis für späteres abstraktes Lernen und Denken." In modernen Grundschulen müsse aus medizinischer Sicht daher genauso viel Zeit und Fläche für Bewegung, Toben, Erkunden eingeplant werden wie für Rechnen, Lesen, Schreiben. "Mit zwei Stunden Sportunterricht ist es nicht getan." Die Studie helfe zu verstehen, was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen. "Daraus folgt eigentlich, wie anders unsere Schulen aussehen müssten", sagt Heinen.

Ratgeber ADHS

Leben mit dem Zappelphilipp-Syndrom: [Symptome](#) +++ [Diagnostik](#) +++ [Psychotherapien](#) +++ [Medikamente](#) +++ [Hirndoping mit Ritalin?](#) +++ ADHS-Tests: [Ist Ihr Kind hyperaktiv?](#)
[Leidet Ihr Kind an einer Aufmerksamkeitsstörung?](#)