

Medienquelle	Print	Autor	Jonas Kraus	AÄW	102.619,4
Auflage	639.995	Verbreitung	660.402	Seitenstart	99

»Fit und clever gehören zusammen«

Eine groß angelegte Studie der TU München belegt, dass der Sportunterricht auch für den Kopf wichtig ist. Die Sportwissenschaftlerin Tanja Postler erklärt, warum das so ist.

Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ab fünf Jahren täglich 60 Minuten moderate bis intensive Bewegung. Die wenigsten schaffen das. Darunter leiden die körperliche Fitness und die geistige Leistungsfähigkeit, so das Ergebnis eines Forscherteams der **Technischen Universität München**, das zwischen 2016 und 2020 insgesamt 6533 Grundschulkin- der untersucht hat. Mitverantwortlich für die Studie, die im Februar im »Journal of Clinical Medicine« veröffentlicht wurde, ist Tanja Postler, 39.

SPIEGEL: Frau Postler, es gibt das Klischee: Der unspornliche Bücherwurm schreibt Einsen, während der sportliche Draufgänger ein schulischer Versager ist. Was ist dran an diesem Bild?

Postler: Fit und clever gehören zusammen: Lernen braucht Bewegung. Wir haben herausgefunden, dass sich körperlich fitte Kinder besser konzentrieren können und sich dadurch in der Schule leichter tun. Kinder, die den ganzen Tag lernen, können sich zwar kurzfristig viel merken, haben aber langfristig zu kämpfen. Neben negativen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen kann Bewegungsmangel dazu führen, dass die kognitive Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird. Das Kind kann sich schlechter konzentrieren und muss dies mit noch mehr Lernzeit kompensieren. Ein Teufelskreis.

SPIEGEL: Wie hängen Fitness und Konzentration zusammen?

Postler: Kinder mit einer höheren Fitness sind in der Regel diejenigen, die

sich im Alltag mehr bewegen. Die Bewegung fördert auch die Durchblutung des Gehirns, das dadurch besser arbeiten kann.

SPIEGEL: Das hat Ihr Team in einer Studie herausgefunden. Wie sind Sie dabei vorgegangen?

Postler: Wir haben vier Jahre lang einmal pro Jahr an 15 Grundschulen im Landkreis Berchtesgadener Land Fitnessstests durchgeführt, bei denen Kraft und Ausdauer gemessen wurden. Anschließend absolvierten die Kinder einen standardisierten Konzentrationstest. Dabei zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen der körperlichen Fitness der Kinder und ihrer Konzentrationsfähigkeit.

SPIEGEL: Und das hat Auswirkungen auf die schulischen Leistungen?

Postler: Wir kennen keine Noten, aber wir konnten feststellen, dass fitteren Grundschulern häufiger der Sprung aufs Gymnasium gelingt. Wir haben die Studie auch an weiterführenden Schulen durchgeführt; diese Ergebnisse sind noch nicht veröffentlicht. Der Trend bestätigt sich dort.

SPIEGEL: Wie reagieren die Kinder, wenn sie jedes Jahr zum Fitnessstest antanzen müssen?

Postler: Die meisten hatten eine wahn- sinnige Freude. Viele denken, die Kinder heute hingen nur noch auf der Couch oder vor irgendwelchen Bildschirmen. Das stimmt nicht, sie haben in diesem jungen Alter einen natürlichen und ausgeprägten Bewegungs- drang. Den müssen wir fördern.

SPIEGEL: Sie haben auch den Body- Mass-Index ermittelt. Gibt es einen Zu-

sammenhang zwischen Gewicht und Konzentrationsfähigkeit?

Postler: Nicht eindeutig. Es zeigt sich eine Tendenz, dass übergewichtige Kinder eine geringere Konzentrationsfähigkeit haben, gleichzeitig sind sie aber auch einfach weniger fit. Am meisten mit Konzentrationschwierigkeiten zu kämpfen haben stark übergewichtige Jungen.

SPIEGEL: Ein Teil der von Ihnen untersuchten Kinder, die Viertklässler, haben den KINDL-Test absolviert, einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung der gesundheitlichen Lebensqualität. Was kam dabei heraus?

Postler: Da waren die fitten Kinder erneut klar im Vorteil. Sie haben ein besseres körperliches Wohlbefinden, sind weniger oft krank, haben ein höheres Selbstwertgefühl und fühlen sich in der Schule und im Freundeskreis wohler.

SPIEGEL: Was sind die Folgen, wenn so wenige die empfohlenen 60 Minuten Sport pro Tag schaffen?

Postler: Das ist ein riesiges Problem, und die Folgen sind schon im Kindesalter dramatisch. Aus inaktiven Kindern werden meist inaktive Erwachsene. Deshalb muss Bewegung frühzeitig gefördert werden. Dabei spielt die Schule eine große Rolle. Sie ist der einzige Ort, an dem Kinder aller gesellschaftlichen Schichten aufeinandertreffen. Anders als beispielsweise in Vereinen, wo ohnehin die Sportbegeisterten sind, erreicht man hier auch die weniger aktiven, unfitten Kinder für präventive Maßnahmen.

SPIEGEL: Was können die Schulen tun?

Postler: Kindern muss Bewegung Spaß machen. Im Sportunterricht zählt es daher, Bewegungsfreude zu vermitteln. Der Sportunterricht muss in erster Linie regelmäßig stattfinden und dann möglichst effektiv sein. Oft geht viel Zeit mit Umziehen, Vorbereitungen und Erklärungen verloren. Aber der Sportunterricht allein ist nicht das Allheilmittel, alle anderen Lehrkräfte sind

gefragt. Schon eine kurze körperliche Betätigung zwischen zwei Schulstunden oder Bewegungspausen während anstrengender Unterrichtseinheiten können sich positiv auswirken.

SPIEGEL: Die Pandemie schickte die Kinder ins Homeschooling. Wie hat sich das auf die Fitness ausgewirkt?

Postler: Wir vermuten, dass die Pandemie die Probleme verschärft hat. Für viele Grundschüler ist der Schulsport die einzige sportliche Betätigung in der Woche. Kinder, bei denen Sport im Elternhaus eine große Rolle spielt, haben diese Zeit womöglich besser verkraftet.

Copyright 2022 PMG Presse-Monitor GmbH