

Bessere Schulnoten dank Bewegung während dem Lernen

Schottische Wissenschaftler haben herausgefunden: Durch regelmässige Bewegung verbessern Kinder und Teenager ihre schulischen Leistungen merklich.

Springen. Laufen. Hüpfen. Schwitzen – bereits zwölf Minuten täglicher Bewegung reichen bei Mädchen, um bessere Schulnoten zu erzielen. Buben benötigen für bessere Noten noch einmal fünf Minuten Bewegung zusätzlich. Zu diesem Schluss kommen die Forscher der schottischen Universität Dundee um Dr. Josie Booth.

Sie untersuchten für ihre Studie 4755 Elfjährige Kinder (55 Prozent Mädchen, 45 Prozent Buben). Im Alter von jeweils 11, 13 und 16 Jahren absolvierten die Kinder Prüfungen in drei Fächern. Ebenso wurde ermittelt, wie oft sich die Kinder täglich bewegten.

Aktive Kinder – bessere Noten

Das Ergebnis: Diejenigen Teenager, die bereits als elfjährige vergleichsweise viel Sport trieben, hatten in allen Altersstufen in den drei geprüften Fächern bessere Noten als die weniger Aktiven. Bis zum Alter von 16 Jahren verbesserten sich die Noten analog zur Steigerung ihrer körperlichen Aktivitäten.

Auch der Hausarzt der SRF-Sendung „PULS“, Dr. med. Thomas Kissling, sagt, auf die Thematik angesprochen: „Bewegung fördert die intellektuellen Fähigkeiten.“



Sport nach Schulschluss kann langes Sitzen nicht aufheben

Dass Sport einen sehr positiven Effekt hat auf den menschlichen Körper – übrigens nicht nur auf denjenigen von Kindern und Jugendlichen – steht auch aus wissenschaftlicher Sicht gänzlich ausser Frage. Nur nutzt es laut der schwedischen Sportwissenschaftlerin Elin Ekblom-Bak nichts, Feierabendsport als „Kompensation“ für den im Sitzen verbrachten Tag zu betreiben: „Nach vier Stunden Sitzen fängt der Körper bereits an, schädliche Signale zu senden“, sagt sie. „Lange Phasen des Sitzens bergen Risiken, die nicht durch körperliche Betätigung ausgeglichen werden können.“

Sitzen als Sterberisiko

Stundenlanges Sitzen wird heute in Fachkreisen als ebenso gefährlich angesehen wie das Rauchen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei Männern, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen, die Sterberate um 20 Prozent erhöht ist gegenüber Männern, die weniger als drei Stunden täglich sitzen. Bei Frauen ist die Sterberate sogar doppelt so hoch. Über die Auswirkung des Sitzens auf Kinder ist bisher noch keine wissenschaftliche Studie veröffentlicht worden, es darf jedoch davon ausgegangen werden, dass die Ergebnisse ähnlich niederschmetternd wären wie diejenigen bei Erwachsenen.

Sich den ganzen Tag bewegen – in der Schule, zu Hause, im Büro

„Schüler werden gerne allzu schnell als ‚Zappelphilippe‘ abgetan, wenn sie ihrem Bewegungsdrang nachgeben. Dabei liegt es in der Natur eines Kindes, sich zu bewegen! Stundenlanges Stillsitzen ist unnatürlich, ja schädlich für das Kind“ erklärt Jennifer

Schäpper-Uster, Projektverantwortliche „kyBouncer an Schulen“ und selber zweifache Mutter.

Wie aber ist es möglich, dass man sich den gesamten Tag bewegen kann, während man in der Schule lernt, arbeitet, oder aber Hausarbeiten verrichtet? Einen in der Praxis bereits erprobten Lösungsansatz bietet das Unternehmen kybun AG aus dem schweizerischen Roggwil: Der kyBouncer, der weich-elastische Federboden, ermöglicht es dem Kind an seinem Stehpult im Schulzimmer, sich frei zu bewegen. Während es lernt, schreibt, rechnet oder malt.

Leistungsfähiger dank mehr Bewegung

Dabei kann das Kind einerseits dem Bewegungsdrang nachgeben. Andererseits aber bleibt der Körper aktiv, aufnahmefähig, das Kind konzentriert. Durch das Mehr an Bewegung wird mehr Sauerstoff im Blut aufgenommen, welches das Hirn und den Körper versorgt. „Bewegung unterstützt das Lernen und fördert das vernetzte Denken“, ist sich Schäpper-Uster sicher. Was Jennifer Schäpper-Uster aus Erfahrung weiss, hat auch die Wissenschaft bewiesen.

