

## PRESSEMITTEILUNG



Die deutschen Sportärzte raten: jetzt planen und umsetzen

### **Sport fördert die körperliche und vor allem auch die geistige Fitness Zum Schulanfang für die Bewegung der Schüler sorgen**

Das neue Schuljahr beginnt. Meistens geht damit in den Familien eine zumindest kleine Umstellung im Alltag einher. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) macht die Eltern schulpflichtiger Kinder darauf aufmerksam, jetzt auch für die Aktivität des Nachwuchses zu sorgen. Nicht nur, um einem möglichen Übergewicht mit all seinen Nachteilen Einhalt zu gebieten, sondern auch, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Moderne Untersuchungen von Sportärzten sowie auch von Hirnforschern belegen: Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Gehirnfunktion.

Gehirnjogging, Cognitive Enhancement, Neuroenhancement, Gehirn-Doping - diese Begriffe sind derzeit in aller Munde. Eine medikamentöse Verbesserung der Hirnleistung wird oft schon in jungen Jahren praktiziert. Eltern halten den Sportunterricht für schädlich, Kinder sollten lieber Sprachen und Mathematik lernen. Das ist eine falsche Einstellung. Aktuelle Veröffentlichungen belegen diese Erkenntnis:

Bei schwedischen Jugendlichen (18 Jahre) zeigte eine Vergleichsstudie bei Zwillingen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit, gemessen auf dem Fahrradergometer, eine enge Beziehung zur Intelligenz aufwies. Je besser der Jugendliche trainiert war, umso höher war die zerebrale Leistungsfähigkeit (kognitive Funktion). Dabei könne ein Anteil von 15 Prozent auf eine Vererbung zurückgeführt werden, 85 Prozent hingegen auf die körperliche Aktivität, schreiben die Wissenschaftler aus Stockholm.

Eine gute körperliche Fitness durch Training und Bewegung stellt somit einen wichtigen Schutzfaktor zum Erhalt der Gehirnfunktion dar. Diese Beobachtungen bestätigen frühere Untersuchungen von deutschen Forschern (u.a. Hollmann, 2003; Wamser, Leyk, 2003; Köln und Jülich): Körperliches Training verbessert die Gehirndurchblutung, die stärkere Ausbildung von Synapsen (Schaltstellen im Gehirn) und die Neubildung von Neuronen. Sportliche Aktivität fördert zudem die Produktion der funktionssteigernden Botenstoffe im Gehirn und führt zu einer besseren Balance des autonomen Nervensystems. Alle diese Vorgänge steigern die Konzentrationsfähigkeit, verbessern Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, sie erleichtern die Aufnahme des Lernstoffes. **Bewegte Schüler lernen besser.**

Die tägliche Sport- oder Bewegungsstunde ist für Schüler demnach eine wichtige Komponente für die Verbesserung der Leistungen auch in den Lernfächern. Sie sollte möglichst nach der 4. Schulstunde liegen, da zu diesem Zeitpunkt die Aufmerksamkeit nachlässt. Nebenbei: Schüler mit einer täglichen Sport- oder Bewegungsstunde stören den Unterricht weniger, das Klassenklima wird verbessert.

**(Frankfurt, 18. August 2010)**

**Auskunft erteilt:** DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen,  
Bermesgasse 32, 42897 Remscheid, Tel.: 02191-65354, Fax: 02191-610671,  
Email: [herbert.loellgen@gmx.de](mailto:herbert.loellgen@gmx.de) und: [loellgen@dgsp.de](mailto:loellgen@dgsp.de)