

---

---

# Es gibt keine „Befreiung“ von der Turnstunde

Wer Kinder von der Turnstunde oder vom Training im Verein „befreit“, tut ihnen definitiv nichts Gutes.



**SN PRAXIS**  
Josef Niebauer

Kaum schreibt ein Schüler schlechte Noten, wird fast reflexartig das Training im Verein oder das Herumtoben im Freien verboten. Jetzt heißt es kompromisslos pauken, damit die Noten besser werden. So sehr man dieses Vorgehen auf den ersten Blick nachvollziehen kann, so sehr widerspricht es zahlreichen Studien.

Tatsächlich konnte wiederholt gezeigt werden, dass z. B. drei Mal pro Woche Joggen im individuellen Pulsbereich zu einer Verbesserung nicht nur der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch des Wohlbefindens, der Konzentrations- und der Merkfähigkeit führt. Bewegung und Sport verbessern zudem Konzentration und Aufmerksamkeit, Befindlichkeit, kognitive Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen. Auch verbessern sich exekutive Funktionen, also die Fähigkeit zu planen, Probleme zu lösen, Handlungen kontrolliert auszuführen und Motivation und Emotionen besser zu steuern. Zu Ende gedacht sollte man Kinder also nicht etwa vom Sport abhalten, sondern im Sportverein anmelden.

Bewegung und Sport sind nicht nur für die Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und natürlich das Herz-Kreislauf-System von Vorteil. Sie führen auch zu einer Steigerung der Durchblutung des Gehirns, der Ausschüttung von Endorphinen sowie der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin, der Neubildung und Wachstum von Nervenzellen sowie dem Ansteigen der Nervenzellverbindungen. Und das nicht nur in jungen Jahren. Auch ältere Menschen profitieren von dem Anti-Aging-Mittel „Bewegung und Sport“. Die Gehirne von Menschen, die sich regelmäßig sportlich bewegen, weisen einen überdurchschnittlich guten Zustand der weißen Hirnsubstanz auf, die eine Schlüsselrolle beim Verarbeiten von Informationen und beim Erinnerungsvermögen hat.

Auch wurde gezeigt, dass Kinder nach dem Sportunterricht weniger stören und aufmerksamer sind als an Tagen ohne Sport. Diese Studien sind Anlass für die Empfehlung der täglichen Turnstunde, die von zahlreichen nationalen und internationalen Fachgesellschaften

mitgetragen wird. Ein Kind vom Sportunterricht „zu befreien“ und das schlimmstenfalls langfristig, sollte der Vergangenheit angehören. Auch sollte hier die Wortwahl überdacht werden und nicht von „Befreiung“ sondern „Beraubung“ die Rede sein. So bald wie möglich sollte dann das Kind von der Sportabstinenz „befreit“ werden, nicht aber etwa vom Sport.

Denn in Anbetracht dessen, dass heute bei fast allen chronischen Krankheiten Bewegung und Sport eine Säule der Therapie darstellt, sollte auch Kindern mit gesundheitlichen Einschränkungen die Möglichkeit der Teilnahme am Sport(-Unterricht) gegeben werden. Lediglich bei akuten Erkrankungen ist „Sportverzicht“ angeraten. Diese Wortwahl verdeutlicht, dass jetzt auf etwas verzichtet wird, was nach Genesung wieder erlaubt gehört.

Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Tel. 0662/44 82-42 70; E-Mail: SPORTMEDIZIN@SALK.AT