

## Bessere Schulnoten dank Bewegung

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 diejenigen 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

Wie aber ist es möglich, dass man sich den gesamten Tag bewegen kann, während man gleichzeitig zur Schule geht, arbeitet, oder aber Hausarbeiten verrichtet? Einen in der Praxis bereits erprobten Lösungsansatz bietet das Unternehmen kybun AG mit Sitz im schweizerischen Roggwil. Von da stammt die Erfahrungswissenschaft „kybun MechanoTherapie“.

„Schüler werden gerne allzu schnell als Zappelpilippe abgetan, wenn sie ihrem Bewegungsdrang nachgeben. Dabei liegt es in der Natur eines Kindes, sich zu bewegen! Stundenlanges Stillsitzen aber ist unnatürlich und sogar extrem schädlich für das Kind“ erklärt Jennifer Schäpper-Uster, Projektverantwortliche „kyBouncer an Schulen“ des Unternehmens kybun AG und selber zweifache Mutter.

Ihr Lösungsansatz: Ein kyBouncer, ein weich-elastischer Federboden, ermöglicht es dem Kind an seinem Stehpult im Schulzimmer, sich frei zu bewegen. Während es lernt, schreibt, rechnet oder malt. „Bewegung unterstützt das Lernen und fördert das vernetzte Denken“, ist sich Schäpper-Uster sicher. Die gemachten Erfahrungen geben ihr Recht.

### Stehende Menschen sind leistungsfähiger – und gesünder

kybun-Erfinder Karl Müller setzt mit seinem Unternehmen kybun AG seine kybun MechanoTherapie konsequent um: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten stehend auf dem weich-elastischen Federboden kyBouncer, tragen den Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot. Die Erfahrungen mit seinen bewegten Mitarbeitern sind durchwegs positiv: „Sie sind konzentrierter bei der Arbeit, gesünder, weniger müde und daher auch viel effektiver“, erklärt er.

„Die Vorteile liegen klar auf der Hand – sowohl für mich als Arbeitgeber als auch für die Mitarbeitenden“, erklärt der gelernte Ingenieur.

Wie lange die Gesellschaft noch die belegte Tatsache ignorieren will, dass Sitzen in der Schule und am Arbeitsplatz extrem schädlich ist, bleibt abzuwarten.