



© FOTO: COLOURBOX

: "Kinder, die zu Fuß zur Schule gehen, lernen nachweislich besser"

Gehirnforscherin Turecek: Gehen macht schlau, gesund und glücklich...

von Barbara Rohrhofer, 29. August 2018 / Quelle: OÖ Nachrichten

Beinahe jedes vierte Kind in Oberösterreich wird mit dem Auto zur Schule gebracht. Das erzeugt nicht nur Stau vor den Schulen. "Unsere Kinder werden immer bewegungsfauler – und das wiederum wirkt sich nachweislich auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus", sagt **Dr. Katharina TURECEK**, Medizinerin und Hirnforscherin und selbst Mutter von zwei Kindern.

"Gehen macht nachweislich schlau, gesund und auch glücklich", sagt die Expertin. Sie verweist auf zwei Studien, in denen der Zusammenhang von Fitness, kognitiver Leistungsfähigkeit und Gehirnzustand im Schulkindalter klar nachgewiesen wurde.

In der University of Illinois in den USA wurden zu Forschungszwecken zehnjährige Kinder in zwei Gruppen geteilt und zum Konzentrationstest gebeten. Jene Gruppe, die zuvor 20 Minuten zu Fuß gegangen war, schnitt wesentlich besser ab als die "ausgeruhten" Kinder – nicht nur bei der Konzentration, sondern auch bei der Überprüfung des Lernstoffes.

Gesunde zwei, drei Kilometer

"Dass das so ist, zeigt uns auch ein Blick ins Gehirn mittels Gehirnstrommessung EEG. Demnach aktiviert Bewegung nicht nur den Kreislauf, sondern auch das Gehirn. Körperliche Aktivität hat ganz klar positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen", erklärt Turecek und appelliert an Eltern, den täglichen Taxidienst mit Schulbeginn einzustellen. "Ein Schulweg von zwei, drei Kilometern ist jedem Kind zuzumuten. Üben Sie den Weg vorher gemeinsam – danach können die Kinder das", sagt Turecek. Die US-Forscher gehen noch einen Schritt weiter: Sie betonen, dass die tägliche Bewegung im Kindesalter der Gesundheit im späteren Leben zuträglich ist. Eine dänische Studie zeigt, dass Kinder, die zur Schule gehen, sich in den ersten vier Unterrichtsstunden deutlich besser konzentrieren können als ihre Mitschüler, die von ihren Eltern bis zur Schule gefahren wurden. Die Studie war Teil eines großen dänischen Projekts namens "Mass Experiment", an der über 20.000 Kinder im Alter von fünf bis 19 Jahren teilnahmen. "Jene, die von Mama oder Papa chauffiert werden, sitzen zwar dann in der Schule – ihr Gehirn befindet sich aber noch immer im Dämmer Schlaf", sagt Turecek. Doch der Schulweg, der zu Fuß zurückgelegt wird, steigert nicht nur Konzentration, Kondition und Hirnleistung – er hat auch einen pädagogischen Wert. Kinder werden schneller selbstständig, knüpfen Kontakte mit Mitschülern und sind insgesamt besser gelaunt. Diese Forschungsergebnisse kann Birgit Appelt, Projektleiterin von "sicher bewegt", bestätigen. Diese Initiative wurde in Oberösterreich 2013 ins Leben gerufen. Mehr als 30 Gemeinden haben so genannte "Elternhaltestellen" eingerichtet, bei denen sich die Kinder treffen, um von dort aus gemeinsam zur Schule zu gehen.

Infos zum Projekt von SPES, AUVA und Land OÖ unter www.spes.co.at