Presseinformation

2. Februar 2012

Studie verdeutlicht positive Wirkung von Bewegung und Sport

Bohuslav: Geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst

Sport begeistert die Menschen und bringt Freude, das konnte man zuletzt beim Snowboard Weltcup-Rennen am Jauerling miterleben, und auch der bevorstehende Daviscup-Länderkampf gegen Russland in Wiener Neustadt wird die Sportfans fesseln.

Dass Sport und Bewegung andererseits auch gesund und fit machen, ist längst durch eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien bewiesen. Die positive Wirkung auf Muskeln, Sehnen, Herz und den ganzen Organismus kennen vor allem jene, die damit an Lebensqualität hinzugewonnen haben. „Im Sportland Niederösterreich setzen wir auf eine weitere positive Facette von Bewegung und Sport: und zwar darauf, dass durch aktives Sporttreiben auch unsere Steuerungszentrale, das Gehirn, positiv beeinflusst wird", betont Sport-Landesrätin Dr. Petra Bohuslav.

Wie Sport und Bewegung mit der Gehirntätigkeit zusammenhängen, konnte jetzt im Bundesgymnasium Zehnergasse in Wiener Neustadt im Zuge einer empirischen Untersuchung nachgewiesen werden. Direktor Mag. Dr. Werner Schwarz, der sowohl den Spitzensport als ehemaliger Nationaltrainer als auch den Schulalltag als Sportlehrer kennt, hat das Schwerpunktthema Bewegung aufgegriffen und im Rahmen einer Studie untersucht, wie sich Bewegung auf die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistung von Schülerinnen und Schülern auswirkt.

Das von Schwarz entwickelte Übungsprogramm „Brainmove - bewege dich schlau" wurde über einen Zeitraum von sechs Wochen getestet und auf seine Wirksamkeit analysiert. Dabei wurden pro Schulwoche jeweils 3 „Brainmove" Einheiten zu 10 Minuten in den Regelunterricht integriert. Die Ergebnisse der Studie machen deutlich, dass sich Bewegung und Sport positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Das Gehirn reagiert auf die Bewegung von Muskeln mit verbesserter Durchblutung, der Neubildung von Blutgefäßen und dem Wachstum von Nervenzellen. Die Zeit, die für die „Brainmove" Einheiten verbraucht wird, bringt eine deutliche Effizienzsteigerung in den Unterricht: Durch die Bewegungsübungen können die Aufmerksamkeit, das Lernen und das

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Speichern des Lerninhaltes im Gedächtnis positiv beeinflusst werden.

Nachdem das Sport.Land.Niederösterreich schon länger auf eine Reihe von Sportaktionen setzt, mit denen man ganz gezielt auf Schulen, Kinder und Jugendliche zugeht, wie das jährliche Symposium „Kinder in Bewegung", die DVD „Bewegtes Klassenzimmer, die Aktion „Volksschulen am Ball", „Schulsporttrophy", „Skikids" u. a. will Bohuslav die aktuellen Studienergebnisse zum Anlass nehmen, um weitere Schritte im Schulbereich zu forcieren: „Mehr Bewegung in der Schule beeinflusst die Leistung in den übrigen Fächern positiv. Ziel muss es weiters sein, und das fordert Sport.Land.Niederösterreich schon seit Jahren, täglich eine Bewegungseinheit in den Schulalltag zu integrieren. Denn fitte Kinder und Jugendliche haben stärkere Herzen, besser entwickelte Muskeln, sind seltener übergewichtig, dafür konzentrierter und damit leistungsfähiger."

Weitere Informationen: Mag. Lukas Reutterer, Büro Landesrätin Dr. Petra Bohuslav, Telefon: 02742/9005-12026, lukas.reutterer@noel.gv.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at