

Weniger psychische Probleme durch mehr Bewegung?

Körperliche Aktivität bei Kindern korreliert mit weniger Angst und Aggressivität

Mitteilung: Deutsches Grünes Kreuz

(dgk) Tollen und Toben tut Kindern gut. „Auslauf“ und Bewegung macht sie offenbar ausgeglichener und glücklicher und schützt sie davor, soziale oder emotionale Auffälligkeiten sowie Ängste oder Depressionen zu entwickeln. Das zumindest lässt sich aus einer aktuellen finnischen Untersuchung mit Achtjährigen schlussfolgern.

Die Wissenschaftler von den Universitäten Helsinki und Oulu hatten für ihre Studie rund 200 achtjährige Kinder mit Beschleunigungssensoren an den Handgelenken versehen, die maßen, wie oft sich die Geschwindigkeit oder Richtung ihrer Bewegungen in durchschnittlich sechs Tagen änderte.

Daraus errechneten die Forscher den Anteil der Zeit, in der die Kinder besonders heftig herumtollten. Dann wurde der daraus errechnete Energieverbrauch mit psychischen Merkmalen der Kinder in Relation gesetzt. Dazu füllten die Mütter der Kinder Fragebögen aus, von denen auf das Seelenleben der Kinder geschlossen werden konnte. Verglichen wurden nun die Kinder, die am aktivsten waren und sich viel bewegten, mit denen, die sich nur wenig körperlich betätigten.

Es zeigte sich, dass die aktiven Kinder offenbar die glücklicheren und ausgeglicheneren sind. Laut den Antworten ihrer Mütter sind sie seltener ängstlich oder depressiv, haben weniger Aufmerksamkeitsprobleme und neigen nicht zu Trotzreaktionen oder Aggressivität. Zur Kontrolle wurden auch die Lehrer der Kinder befragt, die die Einschätzungen der Mütter grundsätzliche bestätigten.

Allerdings warnen die finnischen Forscher mit ihrer Untersuchung davor, vorschnell automatisch einen ursächlichen Zusammenhang zwischen viel körperlicher Bewegung und geistiger und emotionaler Ausgeglichenheit herzustellen. Dafür seien weitere Studien nötig, die auch Faktoren wie elterliche Unterstützung, sozioökonomischen Status und familiären Stress mit berücksichtigen.

Quellen:

Viel Bewegung tut Kinderseelen gut - weniger psychische Probleme

<http://www.springermedizin.de/viel-bewegung-tut-kinderseelen-gut/2995684.html>

Martikainen S et al. Physical Activity and Psychiatric Problems in Children. J Pediatr 2012; DOI;

<http://www.jpeds.com/article/S0022-3476%2812%2900313-7/abstract>

Pressedienst Deutsche Gesundheits-Korrespondenz 6/2012

DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Nikolaistraße 3

35037 Marburg

www.dgk.de