

Sport verbessert kognitive Fähigkeiten von Kindern mit ADHS – Einsatz in der Therapie möglich

Durch sportliche Aktivität können die kognitiven Fähigkeiten – insbesondere die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung – von Kindern mit ADHS verbessert werden. Die Sportart scheint dabei keine Rolle zu spielen. Dies haben jetzt Sportwissenschaftlerinnen der Universität Regensburg in Kooperation mit einer Regensburger Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Rahmen einer Studie nachgewiesen. Nach Ansicht der Forscherinnen könnten demnach entsprechende Bewegungsprogramme in der Therapie für ADHS-Kinder eingesetzt werden. Die Ergebnisse der Studie werden in der Fachzeitschrift „Research in Developmental Disabilities“ veröffentlicht.

Bei Kindern mit ADHS sind neben den Hauptsymptomen der Krankheit (Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität) auch häufig gravierende Defizite im Bereich der motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu beobachten. In früheren Untersuchungen konnten Forscherteams der Universität Regensburg bereits einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Fähigkeiten aufzeigen. Für Diplom-Sportwissenschaftlerin Susanne Ziereis und Prof. Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft lag deshalb die Vermutung nahe, dass sportliche Bewegungseinheiten auch einen positiven Einfluss auf Kinder mit ADHS haben könnten. Der Einfluss von Sport auf die Entwicklung von ADHS wurde bislang weltweit kaum erforscht.

Ziereis und Jansen untersuchten in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis Manfred Wurstner (Regensburg), ob unterschiedliche Sport-Trainingsprogramme einen Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten bei Kindern mit ADHS hatten. 43 Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren (32 Jungen und 11 Mädchen), bei denen ADHS diagnostiziert wurde, nahmen an der Studie teil.

Die Kinder wurden in drei verschiedene Gruppen eingeteilt, wobei es sich um zwei sogenannte Interventionsgruppen

und eine Kontrollgruppe handelte. Beide Interventionsgruppen nahmen an einem 12-wöchigen motorischen Trainingsprogramm teil, das sich jeweils von dem der anderen Interventionsgruppe unterschied. Ein Trainingsprogramm beinhaltete beispielsweise spezielle Übungen zur Handgeschicklichkeit, der Ballfertigkeit oder der Balance. In dem zweiten Programm wurde der Schwerpunkt auf Sportarten gelegt, bei denen eben diese Fähigkeiten nicht oder kaum gefordert waren. Vor und nach der ersten Trainingseinheit sowie im Anschluss an die gesamte 12-wöchige Trainingsphase wurden die jeweilige kognitive und motorische Leistungsfähigkeit der Kinder erfasst.

Die Ergebnisse der Studie waren eindeutig: Die Kinder, die an einem der beiden Trainingsprogramme teilnahmen, zeigten eine signifikante Leistungssteigerung im Bereich der kognitiven Funktionen. Dem gegenüber stagnierten die entsprechenden Leistungen bei der Kontrollgruppe. Die Regensburger Wissenschaftlerinnen folgerten daraus, dass sportliche Aktivität im Allgemeinen zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Gedächtnisleistung von Kindern mit ADHS beitragen kann.

Auf der Grundlage dieser Beobachtungen sind gezielte Bewegungsprogramme eine äußerst geeignete Methode zur Reduktion vorhandener kognitiver Defizite. Die Bewegungsprogramme könnten ergänzend oder alternativ zur medikamentösen Therapie in den Alltag und den Behandlungsplan von Kindern mit ADHS integriert werden.

■ Dr. Susanne Ziereis

Universität Regensburg, susanne.ziereis@ur.de

Titel des Original-Aufsatzes:

Ziereis S., & Jansen P. (2014): Effects of physical activity on executive functions and motor performance in children with ADHS, in „Research in Developmental Disabilities“.

Wer nur zurückschaut,
kann nicht sehen,
was auf ihn zukommt.

Konfuzius