

ADHS: Sport als Therapieergänzung bei Kindern



7. Januar 2015



Empfehlen 8

Gefällt mir 19.230

Twittern 1

Durch sportliche Aktivität können die kognitiven Fähigkeiten – insbesondere die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung – von Kindern mit ADHS verbessert werden. Der Einsatz entsprechender Bewegungsprogramme für ADHS-Kinder als Therapieergänzung wäre somit denkbar.

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.

Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten?

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.

Leistungssteigerung bei ADHS-Kindern mit Training

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.

Originalpublikation:

Effects of physical activity on executive functions and motor performance in children with ADHSZiereis S., Jansen P. ; *Research in Developmental Disabilities*, doi:10.1016/j.ridd.2014.12.005, 2014

Universität Regensburg

Artikel weiterleiten

7 Wertungen (4.86 ø)

Bildquelle: Anderson Mancini, flickr / Lizenz: CC BY

Fachgebiete: [Forschung](#), [Medizin](#)

Tags: [ADHS](#), [kognitive Fähigkeiten](#), [Sport](#), [Therapie](#)

4 Kommentare:



Carola Schaffrin

Das ist nichts neues, ich denke, es zählt aber auch für alle Kinder, also auch die "Gesunden"...
Meine Tochter ist auch von ADHS betroffen, geht zum Therapiereiten, schwimmen und ist im Sportverein (Turnen)...
Es powert sie aus, es macht ihr Spass, aber das wars im Prinzip schon.....
Das einzigste,vom Therapiereiten hat sie eine bessere Körperhaltung bzw. Anspannung bekommen.
Aber ich denke, alle Kinder sollten ein Ventil haben, wo sie sich auspowern können, gerade in der heutigen Zeit.

#4 | 8. Januar 2015 um 08:40



Arzt

wäre auch ein heißer Tip für die Schule
(für alle Kinder!)

#3 | 8. Januar 2015 um 01:18



Antje Sonntag

Und dennoch ist immer wieder ein großer Baustein die Ernährung (ZUCKER!) und konsequente klare Linien. – Meine Beobachtung

#2 | 7. Januar 2015 um 21:07



Dr. Heike Neiser

Ärztin

Welch eine Neuigkeit!!!
Aber es gilt für alle Kinder .

Und Kontinuität ist gefragt – was sind 12 Wochen ? Und danach?

#1 | 7. Januar 2015 um 16:39