

Sport stärkt weit mehr als die körperliche Fitness bei Jugendlichen

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern kann auch die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken.

Darauf macht die Beratungsstelle Rat auf Draht aufmerksam. Regelmäßiger Sport könne dabei helfen, Stress abzubauen, das Selbstwertgefühl zu fördern und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

„Bewegung und Sport bieten Jugendlichen zahlreiche Vorteile für Körper und Geist“, erklärt Birgit Satke, Leiterin des Beratungsteams von Rat auf Draht. Körperliche Aktivität führe zur Ausschüttung von Endorphinen, die die Stimmung verbessern und Stress reduzieren können.

„Das hilft Jugendlichen, mit schulischem Druck, Prüfungsstress oder persönlichen Problemen besser umzugehen und fördert ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens“, betont Satke.

Neben dem Stressabbau spiele auch der soziale Aspekt eine wichtige Rolle. Vor allem Mannschaftssportarten fördern laut Rat auf Draht Teamgeist, Kommunikationsfähigkeit und gegenseitigen Respekt. Gleichzeitig lernen Kinder und Jugendliche neue Menschen kennen und knüpfen Freundschaften. Auch das Selbstwertgefühl könne durch regelmäßige Bewegung gestärkt werden.

„Durch sportliche Erfolge und das Erreichen persönlicher Ziele erleben jugendliche Selbstwirksamkeit. Das fördert ein positives Selbstbild und stärkt das Selbstvertrauen“, betont Satke. Sport als Schlüssel zu besserer Psyche und Schlaf Darüber hinaus könne Sport das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen senken. Besonders in herausfordernden Lebensphasen, etwa während der Pubertät oder bei schulischem Druck, könne Bewegung einen wichtigen Ausgleich schaffen.

Zudem verbessere regelmäßiger Sport häufig den Schlaf und die Konzentrationsfähigkeit. Auch Motivation, Disziplin und feste Alltagsstrukturen werden dadurch gefördert. „Die Empfehlung zu mehr Bewegung und Sport in unseren Beratungsgesprächen kann daher nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden und die sozialen Fähigkeiten von Jugendlichen nachhaltig fördern“, erklärt Satke. Sport sei ein wirksamer Weg, „um viele Herausforderungen des Kindes- und Jugendalters besser zu meistern“.

Um auf die Bedeutung von Bewegung aufmerksam zu machen, findet die Laufaktion „Jeder Meter zählt“ von SOS-Kinderdorf heuer zugunsten von Rat auf Draht statt. Dabei geht es nicht um Bestzeiten, sondern darum, sich gemeinsam zu bewegen und gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen Sponsorinnen und Sponsoren, die pro gelaufenem Kilometer oder Runde einen Betrag spenden. Anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Aktion kommen die gesammelten Spenden diesmal Rat auf Draht zugute. Damit soll ein Zeichen für Kinder und Jugendliche gesetzt und sichergestellt werden, dass junge Menschen auch weiterhin eine Anlaufstelle haben, die ihnen zuhört, sie stärkt und unterstützt.

Sport stärkt weit mehr als die körperliche Fitness bei Jugendlichen



A) Vor dem Lesen

- Beschreiben Sie Ihre persönliche Einstellung zum Sportunterricht.
- Notieren Sie den Zeitpunkt Ihres letzten Work-outs außerhalb der Schule sowie die Bedeutung von Sport in Ihrem Alltag.
- Begründen Sie Ihre Einschätzung zum Einfluss von Bewegung auf die psychische Gesundheit.
- Halten Sie Vorteile bzw. Nachteile von Sport im Plenum fest.



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Kreuzen Sie die Aussage an, die den Artikel am besten zusammenfasst:
 - ☐ Sport ist nur für körperliche Gesundheit wichtig.
 - ☐ Jugendliche sollten mehr Zeit mit sozialen Medien verbringen.
 - ☐ Regelmäßige Bewegung fördert körperliche, psychische und soziale Gesundheit.
 - ☐ Leistungssport ist für alle Jugendlichen notwendig.
- Ergänzen Sie die fehlenden Begriffe im untenstehenden Lückentext: Selbstwertgefühl, Teamgeist, Stress, Depressionen, Endorphinen.
 Regelmäßige Bewegung kann helfen, abzubauen und das zu stärken. Körperliche Aktivität führt zur Ausschüttung von, die die Stimmung verbessern können. Besonders Mannschaftssportarten fördern laut Artikel, Kommunikationsfähigkeit und gegenseitigen Respekt. Außerdem kann Sport das Risiko für psychische Erkrankungen wie (bitte Linie einfügen) oder Angststörungen senken.
- Ordnen Sie die im Artikel genannten positiven Wirkungen von Sport den Bereichen Körper, Psyche und Soziales zu.



C) Weiterführende Aufgabe

Notieren Sie eine Woche lang in einem Wochenplan, wie viel Bewegung Sie täglich haben und welche Aktivitäten Ihnen besonders guttun. Vergleichen Sie anschließend Ihre Erfahrungen mit Informationen des Artikels.