

Frühes Lesen beeinflusst geistige und seelische Entwicklung positiv

Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Kinder, die sich schon früh fürs Lesen begeistern, schneiden bei kognitiven Tests i.d.R. besser ab als Kinder, die kaum oder gar nicht in ihrer Freizeit lesen oder erst als Jugendliche damit beginnen. Junge Leseratten zeigen später während der Pubertät auch meist eine gute psychische Gesundheit. Dies belegt eine umfangreiche amerikanische Studie mit über 10.000 Jugendlichen, die in Psychological Medicine veröffentlicht wurde.

Forschende aus Großbritannien und China waren an der Untersuchung beteiligt. 12 Stunden Lesen in der Woche ist den Ergebnissen zufolge ideal, um sich positiv auszuwirken. „Das Kindergartenalter und Grundschulalter ist ein günstiges Zeitfenster, um Kindern Freude am Lesen beizubringen“, rät Dr. Ulrich Fegeler, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). „Der beste Einstieg ist das Vorlesen. Tablet oder Handy sind kein Ersatz.“ Der Wortschatz, das Gedächtnis, die Sprachentwicklung, Aufmerksamkeit sowie Konzentrationsfähigkeit und die schulischen Leistungen verbessern sich durch das Lesen. Die Expert*innen konnten in den Gehirnscans der Bücherfans sogar leicht vergrößerte Gehirnareale und Volumen in Bereichen erkennen, die für geistige Fähigkeiten zuständig sind. „Aus vielen Untersuchungen wissen wir heute, dass die so früh wie möglich beginnende Entwicklungsstimulation der Kinder die besten Ergebnisse bringt, die die Entfaltung der angeborenen Entwicklungspotenziale betreffen. Dieser Effekt ist von lebenslanger Bedeutung. Das Anregen der Lesefreudigkeit durch das frühestmöglichen Nutzen von Bilder- und später Textbüchern spielt hierbei eine große Rolle“, so Fegeler.

„Bücherwürmer“ sind ausgeschlafen

Den Studienautor*innen fiel auf, dass der Umgang mit Büchern die Zeit verringerte, die Kinder vor einem Bildschirm (wie Fernseher, Smartphone oder Tablet) verbrachten. Auch schliefen diese Kinder durchschnittlich länger als ihre nicht lesenden Altersgenossen. „Digitale Medien wirken sich umgekehrt negativ auf den Schlaf aus. Die intensive Lichteinwirkung insbesondere von Blaulicht abends beeinträchtigt die Melatoninausschüttung, die Kinder müde macht und einschlafen lässt. Und Schlaf ist wiederum wichtig für die Gehirnentwicklung und die Lernleistung“, gibt Dr. Fegeler zu bedenken. Eine durchschnittlich ruhigere Gemütsverfassung wirkt sich möglicherweise zusätzlich positiv auf den Schlaf aus. Lesende leiden weniger als nicht-lesende Gleichaltrige unter Stress, depressiven Symptomen und fallen selten auf-

grund von Verhaltensproblemen wie Aggressionen und Regelverstöße auf. Sie entwickeln mehr Mitgefühl und Kreativität.

Quellen: [Psychol Med.](#), [University of Cambridge](#), [Lernen und Lernstörungen](#)

6.9.2023

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

www.kinderaerzte-im-netz.de