



Karate für Senioren

Geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter

Fit und glücklich: Karate stärkt Gesundheit von Senioren (Quelle: Informationsdienst Wissenschaft e.V.)

Neue Studie belegt positive Effekte

Dass Karate im hohen Erwachsenenalter körperlich fit hält und gleichzeitig optimales Gehirnjogging ist, belegt jetzt eine Untersuchung der Universität Regensburg in Kooperation mit dem Bayerischen Karatebund und einem Regensburger Facharzt für Allgemeinmedizin. Das Forscherteam um Prof. Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft und Dr. Katharina Dahmen-Zimmer vom Institut für Psychologie der Universität Regensburg führte dazu eine Studie durch, an der 48 Seniorinnen und Senioren im Alter von 67 bis 93 Jahren teilnahmen.

Im Zentrum stand die Frage, ob durch Karate neben einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit auch positive Veränderungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und der individuellen Befindlichkeit feststellbar sind. „Es ging dabei darum, die Effekte eines Karate-Trainings gezielt mit den Einflüssen eines „rein“ kognitiven bzw. „rein“ motorischen Trainings zu vergleichen“, so Prof. Dr. Petra Jansen. Die Ergebnisse der Studie wurden während einer Pressekonferenz an der Universität Regensburg vorgestellt, an der neben den Projektverantwortlichen auch Bayerns Sozialstaatssekretär Markus Sackmann teilnahm. Sackmann: „Die heutige Generation der Senioren ist so fit wie keine vor ihr. Heute gehören ältere Menschen noch lange nicht zum ‚alten Eisen‘, sondern wollen möglichst lange mobil sein und bleiben. Dass Sport nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist ein echter Jungbrunnen ist, zeigt die Studie der Universität Regensburg eindrucksvoll. Ich hoffe, dass sich viele Seniorinnen und Senioren diesen wissenschaftlichen Beleg zu Herzen nehmen, um durch eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung bis ins hohe Alter vital zu bleiben!“

Im Rahmen der Studie wurden die Probanden auf insgesamt vier Versuchsgruppen aufgeteilt: Eine erste Gruppe erhielt ein „rein“ motorisches Training, eine zweite ein „rein“ kognitives Training, eine dritte Gruppe absolvierte ein Karate-Training und eine letzte fungierte als „Kontrollgruppe ohne Training“. In der Tendenz führten alle Trainingsangebote zu Verbesserungen der kognitiven

Leistungsfähigkeit. Die Merkleistung sowie die visuelle Merkfähigkeit verbesserten sich allerdings am stärksten bei der Karate-Gruppe, auch wenn hier die Effekte bislang nur in der Tendenz nachgewiesen wurden. Nach Ansicht der Regensburger Forscherinnen und Forscher ist dies auf den Umstand zurückzuführen, dass im Zusammenhang mit dem Karate-Training komplizierte Bewegungsabläufe im Gedächtnis behalten werden mussten. Zudem wies das Forscherteam nach, dass die Karate-Seniorinnen und -Senioren am Ende des Experiments weitaus weniger depressive Stimmungen zeigten; somit glücklicher waren als zuvor.

Bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Studie handelte es sich sowohl um selbständig im privaten Haushalt lebende Personen, als auch um Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen in Regensburg. Das Durchschnittsalter aller Teilnehmer lag bei 78,8 Jahre. Für die Karate-Gruppe betrug das Durchschnittsalter 73 Jahre; die/der jüngste(r) bzw. älteste(r) Teilnehmer(in) war 69 bzw. 81 Jahre alt. Personen mit ersten Symptomen einer Demenz oder anderen Störungen mit kognitiven Defiziten konnten nicht teilnehmen. Jeweils vor und nach den Trainingseinheiten wurden die kognitive Leistungsfähigkeit und die emotionale Befindlichkeit untersucht.

Weiterführende Informationen:

Die Lebenserwartung in der Schweiz ist hoch. Noch mehr als ein langes Leben wünscht man sich aber, auch die späten Lebensjahre in guter Gesundheit zu verbringen. Ab dem frühen Erwachsenenalter verringert sich die motorische Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Im späten Erwachsenenalter macht sich zudem ein Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit bemerkbar. Sportliche Aktivität kann neben dem positiven Einfluss auf die körperliche Fitness auch zur Erhaltung dieser Fähigkeiten beitragen. Neuere wissenschaftliche Studien legen sogar den Schluss nahe, dass ein synchrones motorisches und kognitives Training besonders hilfreich zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit ist.

Eine gleichzeitige motorische und kognitive Beanspruchung des Körpers bietet ein Karate-Training in besonderem Maße. Es trägt aber auch zur Stimulation der inneren Organe bei, verbessert Kreislauf, Atmung und Verdauung und fördert insgesamt Gesunderhaltung und Beweglichkeit. Zudem ist Karate-Do eine Schule der Geistesbildung, die einen bis ins hohe Alter begleiten kann. Als ganzheitliche Bewegungsform fördert ein Karate-Training somit konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten. Das Erlernen neuer, unbekannter Bewegungsabläufe stellt für ältere Menschen eine Herausforderung dar, führt dabei aber gleichzeitig auch zu physischem und psychischem Wohlbefinden und zu Entspannung.

..

Anfänglich genügt eine lange Trainingshose und T-Shirt oder Sweat-Shirt. Trainiert wird generell barfuß. Wer möchte, kann auch Ballettschuhe oder ähnliches benutzen.

