

# Mit Karate fit und glücklich ins Alter

**Bessere kognitive Leistungen und weniger Depressionen – eine Studie der Universität Regensburg mit Senioren zeigt die positiven Auswirkungen des Sports.**

**Prof. Dr. Petra Jansen von der Universität Regensburg ist eine von zwei Wissenschaftlerinnen, die die Studie leiteten.  
Foto: Lex**

Von Louisa Knobloch, MZ

Regensburg. Mit einer Verbeugung beginnen die Karateschüler ihr Training. „Linke Hand zur Faust nach vorn, rechte Hand an die Hüfte“, gibt Steffi Nagl das Kommando. „Eins, zwei drei!“ Abwechselnd mit der linken und rechten Hand vollführen die Karateka die Angriffstechnik – beim dritten Mal erschallt laut der gemeinsame Kampfschrei „Kiai“. Eigentlich eine ganz gewöhnliche Trainingsszene – wären die Karateschüler nicht allesamt Seniorinnen zwischen 70 und 81.



Ein bisschen schockiert sei sie schon gewesen, als ihr Arzt Klaus Neumann sie im Rahmen einer Studie ins Kampfsporttraining geschickt habe, sagt die 81-jährige Rosa Schindlbeck. „In unserem Alter Karate lernen – das passt überhaupt nicht“, war auch Sieglinde Bannert (71) überzeugt. Nach über einem halben Jahr Training sind die Frauen anderer Meinung: „Wir haben Spaß dabei“, sagt Rosa Schindlbeck. „Uns geht es gut.“

Davon konnten sich Medienvertreter und Gäste gestern bei einer Pressekonferenz an der Universität Regensburg überzeugen. Dr. Katharina Dahmen-Zimmer vom Institut für Psychologie und Prof. Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft stellten die Ergebnisse ihrer Studie vor. „Wir haben untersucht, wie sich Karate auf die körperliche Fitness, die Kognitionsleistung und die emotionale Befindlichkeit von Senioren auswirkt“, erklärt Dahmen-Zimmer.

## **Training für den ganzen Körper**

Angesichts der demografischen Entwicklung sei Gesundheit im Alter ein wichtiges Thema, so die Wissenschaftlerin. „Die Lebenserwartung nimmt zu – jetzt kommt es darauf an, wie wir damit umgehen.“ Bekannt sei, dass demenzielle Erkrankungen und depressive Verstimmungen im Alter zunehmen. Kognitive Übungen wie Gehirnjogging und körperliche Bewegung könnten jedoch helfen, Fitness und Wohlbefinden zu erhalten.

**Dr. Katharina Dahmen-Zimmer von der Universität Regensburg ist eine von zwei Wissenschaftlerinnen, die die Studie leiteten. Foto: Lex**

Hier kommt Karate ins Spiel: Die Kampfkunst wird im asiatischen Raum seit Jahrhunderten praktiziert – zur Selbstverteidigung, aber auch um die Gesundheit zu erhalten und Ausdauer und Stärke zu erlangen. „Beim Karatetraining wird der ganze Körper einbezogen und es gibt einen gezielten Wechsel zwischen Spannung und Entspannung“, erklärt Dahmen-Zimmer. Auch die Atmung werde gezielt eingesetzt. 2003 habe die Weltgesundheitsorganisation WHO Karate als gesundheitsfördernden Sport anerkannt.



Um die Ergebnisse aus dem Karatetraining einordnen zu können, wurden Vergleichsgruppen gebildet, von denen die eine ein rein motorisches, die andere ein rein kognitives Training bekam. Eine Kontrollgruppe nahm lediglich an einer Sturzprophylaxe teil. Insgesamt beteiligten sich 48 Senioren im Alter von 67 bis 93 an der Studie. 13 von ihnen trafen sich zwischen Dezember und Juni einmal pro Woche im AWO-Heim an der Brennesstraße zum Karateunterricht. Trainiert wurde nach den Richtlinien des Deutschen Karate-Verbands (DKV).

Nicht nur für die Senioren selbst, auch für ihre Trainerin Steffi Nagl war es eine neue Erfahrung: „Ich hatte zuvor noch nie Schüler, die erst in diesem Alter angefangen haben“, sagt sie. Zugute kam ihr, dass sie von Beruf Physiotherapeutin ist und dort viel mit Senioren zu tun hat. Aus Rücksicht auf die Gesundheit ihrer Schüler durften diese beim Training Turnschuhe tragen – normalerweise trainiert man Karate barfuß: „Ich wollte nicht riskieren, dass sich jemand auf dem kalten Steinboden eine Blasenentzündung holt.“

Die erste Aufgabe der Trainerin war es, ihren Schülern die Angst vor der neuen Sportart zu nehmen: „Bei Karate denken die meisten zuerst an jemanden, der Bretter mit der Handkante zerschlägt“, sagt Nagl. Erst nach und nach hätten die Teilnehmer gemerkt, dass hinter dem Sport mehr stecke. Durch die Übungen nahm nicht nur die Beweglichkeit zu, sondern auch das Selbstvertrauen. „Auf einem Bein stehen konnte am Anfang keiner von uns“, berichtet Sieglinde Bannert. Jetzt klappe das ganz hervorragend: „Man steht besser, bewegt sich besser“.



**Geballte Frauenpower: Sieben Teilnehmerinnen der Karate-Studie werden auch weiterhin bei Steffi Nagl (2.v.r.) trainieren. Foto: Tino Lex**

Die positiven Effekte kann Katharina Dahmen-Zimmer nur bestätigen: Die Karate-Gruppe zeigte nach der Trainingsphase eine verbesserte Merkleistung und visuelle Merkfähigkeit. In dieser Gruppe ging auch die depressive Symptomatik am stärksten zurück, während sie bei der Motorik- und Kognitionsgruppe etwa gleich blieb und in der Kontrollgruppe im selben Zeitraum sogar zunahm.

„Ich hätte nicht zu hoffen gewagt, dass sich das in dieser Deutlichkeit zeigt“, sagt Dahmen-Zimmer. „Ein halbes Jahr ist schließlich eine kurze Zeit, um einen Kampfsport zu erlernen.“ Weniger überrascht war Wolfgang Weigert, der Präsident des Bayerischen Karatebunds (BKB), der den Anstoß zu der Studie gegeben hatte. „Ich mache seit über 40 Jahren Karate und kenne die Wirkung“, sagt er. „Jetzt wollte ich, dass es wissenschaftlich evaluiert wird.“

Die Ergebnisse sind vielversprechend, aber aufgrund der kleinen Gruppengröße und des relativ kurzen Trainingszeitraums von sechs Monaten nicht in allen Bereichen signifikant, betont Dahmen-Zimmer. Zusammen mit dem Karate-Bund, dem Bayerischen Roten Kreuz und Ärzten wollen die Forscher das Thema Karate daher weiter untersuchen. „Eine Studie mit einem Jahr Laufzeit und 20 bis 25 Teilnehmern pro Gruppe wäre wünschenswert“, sagt Petra Jansen.

Staatssekretär Markus Sackmann zeigte sich von den Ergebnissen der Studie beeindruckt. „Fragestellungen zur Prävention im Bereich der Altersgesundheit und zur sozialen Teilhabe von älteren Menschen werden immer wichtiger“, sagt er. Passend dazu sei 2012 das europäische „Jahr des aktiven Alterns“, an dem sich auch das Ministerium mit Aktionen beteiligen werde.

### **Der „harte Kern“ macht weiter**

Wolfgang Weigert hat ebenfalls Pläne: „Anfang 2012 werden wir in den bayerischen Vereinen eine Best-Age-Aktion mit qualifizierten Fach Übungsleitern starten“, kündigt er an. Gute Gründe, Karate zu lernen, gebe es genug: „Es ist eine lebensbegleitende, gesundheitsfördernde Sportart, die in jedem Alter problemlos erlernt werden kann“, sagt Weigert. Die Ausübung sei zudem ohne größere finanzielle und räumliche Voraussetzungen möglich.

Die Angehörigen der Studienteilnehmer staunten allerdings nicht schlecht, als sie von der neuen Sportart hörten. „Bist du narrisch, Oma?“, habe ihr Enkel sie gefragt, berichtet eine Seniorin. Rosa Schindlbeck musste Spott ertragen, als sie trotz des Karatetrainings einmal zuhause stürzte. „Davon lasse ich mich aber nicht unterkriegen“, sagt sie. Insgesamt überwogen jedoch die positiven Resonanzen. „Meine 15 und 20 Jahre alten Enkel fanden das toll“, erzählt Sieglinde Bannert. „Auch mein Mann ist ganz stolz auf mich.“

Obwohl die Studie vorbei ist, gehen sieben der ehemals 13 Teilnehmer weiterhin alle zwei Wochen zu Steffi Nagl ins Karatetraining. Von den vier Männern der Gruppe ist allerdings keiner mehr dabei. „Die haben aufgegeben“, lachen Sieglinde Bannert und Rosa Schindlbeck. „Wir sind der harte Kern und machen weiter, solange es uns gefällt.“