

Karate macht Senioren fit

Die Kampfsportart hält körperlich gesund, trainiert gleichzeitig das Gehirn und macht dazu auch noch glücklich.

Im Zentrum einer Studie der Universität Regensburg stand die Frage, ob durch Karate neben einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit auch positive Veränderungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und der individuellen Befindlichkeit feststellbar sind.

Im Rahmen der Studie wurden die Probanden – 48 Seniorinnen und Senioren im Alter von 67 bis 93 Jahren – auf insgesamt vier Versuchsgruppen aufgeteilt: Eine erste Gruppe er-

hielt ein „rein“ motorisches Training, eine zweite ein „rein“ kognitives Training, eine dritte Gruppe absolvierte ein Karate-Training nach den Regeln des Deutschen Karate-Verbandes (DKV) 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 müssen. 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.



Karate ist offenbar nicht nur für junge Rabauken ein geeigneter Zeitvertreib.

Foto: photos.com

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; der

jüngste Proband war 69, der älteste 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.

IDW/PH ■