



SENIOREN RATGEBER



Mit 16 Seiten
RÄTSEL-PLUS
Insgesamt
8.000 €
zu gewinnen

Schwerhörig. Schlecht zu Fuß. Inkontinent.

Mitmischen trotz Handicap

Stoffwechsel im Lot
Wie gesund ist Ihre Leber?
Machen Sie den Test!

Mehr als Herbst-Blues
Die häufigsten Irrtümer
über Depressionen

Jetzt ist Apfelzeit!
In vielen alten Sorten
steckt mehr Vitamin C

Volle Konzentration:
Hermann Lorenz (rechts)
und Rudolf Hertel bei einer
Partnerübung



Ein Schlag, ein Schrei. „Kiijai“ schallt es laut über das Gelände. Dann ist es wieder mucksmäuschenstill. Aber nur für kurze Zeit. „Nicht schlecht“, lobt Karatetrainerin Stefanie Nagl ihre Schüler, Durchschnittsalter 74, und fügt augenzwinkernd hinzu: „Aber wir werfen hier keine Wattebäuschchen, wir ballen die Fäuste.“ Also noch mal von vorne. Anna Lang (81) atmet tief durch, konzentriert sich und setzt zum „Heian Shodan“ an: linkes Bein vor, Abwehr nach oben, Drehung, ein Fußtritt gegen den imaginären „Fiesling im Rücken“ und innehalten. Geschmeidig folgt sie den Kommandos ihrer Trainerin. Kaum zu glauben, dass die sechsfache Großmutter seit ihrer Schulzeit keinen richtigen Sport mehr getrieben hat.

Der Kick für mehr Fitness

Vor einem halben Jahr erst hat die rüstige Seniorin ihr Herz für die japanische Kampfkunst entdeckt. Im Rahmen einer Studie der Universität Regensburg streift

Anti-Aging

Karate Der asiatische Kampfsport und das in jedem Alter. Brett dafür nicht zerschlagen, erfahr

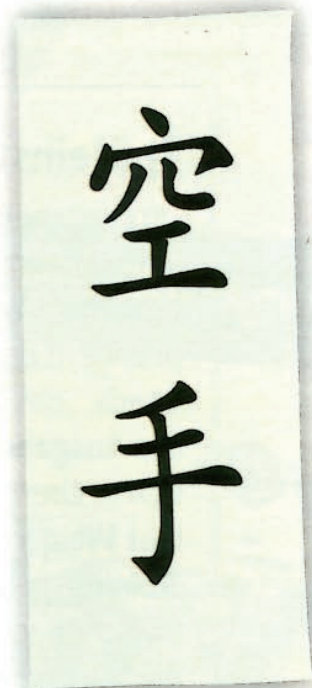
sie seitdem einmal in der Woche den schlichten, weißen Karateanzug über, hilft den Übungspartnern beim Gürtelbinden und kickt mit dem Fuß, so hoch sie kann. „Das ist so schön“, sagt die 81-Jährige, „ich fühle mich jetzt viel ausgeglichener. Und körperlich bin ich auch einfach besser drauf.“



Kampfkunst gerade deshalb, weil sie viel zu tun hat mit Kraft, Koordination und der richtigen Atemtechnik. Aber auch mit Konzentration und Auffassungsgabe.

Ohne Berührungsängste

Anders als monotone Sportarten, wie etwa Radfahren oder Joggen, fordert die asiatische Disziplin vielfältige und ungewohnte Bewegungsabläufe. Der ganze Körper ist im Einsatz. Arme, Beine, Hüfte. Das stärkt die Muskeln und das Gleichgewicht – und schützt damit vor Stürzen. Aber Karate (übersetzt: mit leerer Hand) hat gerade für Ältere noch mehr zu bieten. „Man muss nachdenken, wie eine Übung ausgeführt wird“, erklärt Katharina Dahmen-Zimmer, die gemeinsam mit Professorin Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft in Regensburg das Projekt leitet. Hier eine Über-Kreuz-Übung, dort eine Drehung, „da lernt man richtig was Neues“. Das wiederum hilft den grauen Zellen auf die Sprünge. ▶



„Mit leerer Hand“: So schreibt man Karate in Japan

uf Japanisch

*trainiert Körper und Geist –
muss man
Senioren aus Regensburg*

Karate – eine Art „Geheimwaffe“ gegen das Altern? Erste Untersuchungsergebnisse lassen für Dr. Katharina Dahmen-Zimmer vom Institut für Experimentelle Psychologie den Schluss zu: „Karate hält Körper und Geist zugleich fit.“ Die Wissenschaftlerin schätzt die vom Deutschen Karate Verband praktizierte

Dass Karate nichts mit Bretterzerschlagen zu tun hat, haben die Senioren längst gemerkt. „Man kriegt ein ganz neues Körpergefühl“, sagt Renate von Toczykowski, „früher war ich einfach wackeliger auf den Beinen.“ Jetzt tritt sie viel sicherer auf – und das in doppelter Hinsicht: „Ich bin selbstbewusster geworden.“ Sie lässt sich daher auch nicht lange bitten, wenn es bei der Partnerübung heißt: „Los, greif an!“ Ein fester Schritt nach vorne, ein angedeuteter

Foto: W&B/J. Häusler

Späteinsteiger im Kommen

„Immer mehr Menschen über 60 lernen in unseren Vereinen Karate“, berichtet Wolfgang Weigert, Vizepräsident des Deutschen Karate Verbands, „das Alter spielt keine Rolle.“

Die Ausgaben für Anfänger halten sich in Grenzen. Ein Karateanzug ist laut Weigert ab 30 Euro zu haben, die Trainingsgebühr im Verein liegt meist zwischen 10 und 20 Euro monatlich. Auch wenn die Kampfkunst mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert ist – bevor es erstmals auf die Matte geht, sollte man sich vom Hausarzt untersuchen lassen.

Informationen über speziell auf Senioren zugeschnittene Angebote gibt es beim Deutschen Karate Verband (Tel. 0 20 43/29 88-0 oder unter www.karate.de).

Handschlag, ihr Zopf wirbelt durch die Luft – präzise und flink folgt die 71-Jährige den Anweisungen ihrer Trainerin. Ihr Gegenüber indes „verteidigt“ eifrig. Das sieht nicht ganz ungefährlich aus, aber: Null Körperkontakt ist angesagt, echte Treffer gibt es nicht.

Dafür jede Menge Spaß und Lebensfreude – davon profitieren die Senioren auch im Alltag. „Das Training wirkt wohl wie ein Anti-Depressivum“, beschreibt Dr. Katharina Dahmen-Zimmer den Erfolg. Der Vorher-nachher-Test belegt: Am Ende des Studienabschnitts zeigt das Stimmungsbarometer bei den Karate-Neulingen einen deutlichen Ausschlag nach oben. Ein ähnlicher Gute-Laune-Kick ließ sich dagegen bei den Vergleichsgruppen, die im Rahmen des Stu-

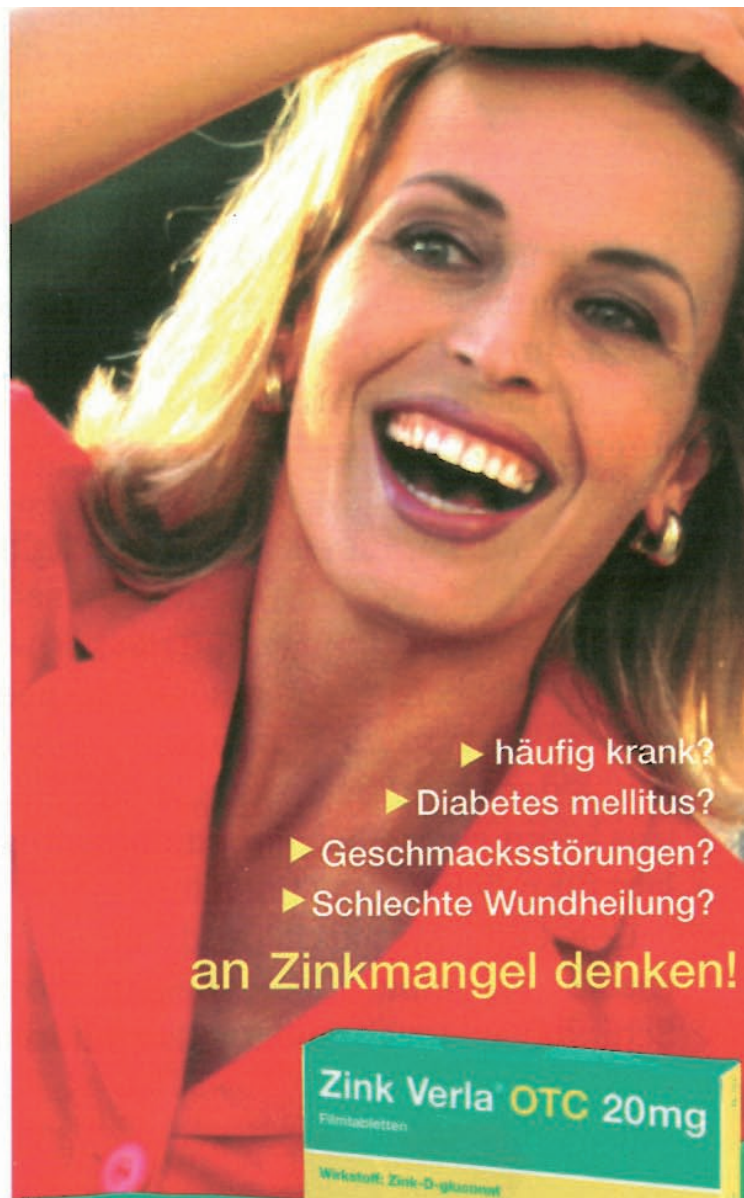
Keine Altersgrenze: Anna Lang (81, links) hat viel Spaß mit Trainerin Stefanie Nagl



dienprojekts „nur“ turnten oder sich ausschließlich dem Denksport widmeten, nicht ausmachen. Dahmen-Zimmer wertet das als klares Zeichen: Karate ist gut für das Gemüt. Und macht gelassener. Hermann Lorenz jedenfalls, ein agiler 71-Jähriger, hat in der damendominierten Runde eine ganz neue Seite an sich entdeckt: „Ich konzentriere mich jetzt viel mehr, rede weniger und höre besser zu.“

Jeder, wie er kann

Risiken und Nebenwirkungen? Gibt es nach den bisherigen Erfahrungen nicht. Fachübungsleiterin Stefanie Nagl ist sich sicher: Prinzipiell kann jeder Mensch Karate machen, auch im Alter. Hat der Hausarzt grünes ▶



- ▶ häufig krank?
- ▶ Diabetes mellitus?
- ▶ Geschmacksstörungen?
- ▶ Schlechte Wundheilung?

an Zinkmangel denken!



Zink ist wichtig!

Wirkstoff: *Zink Verla® OTC 20 mg:* Zink-D-gluconat. *Zinkbrause Verla® 25 mg:* Zinksulfat. **Anwendungsgebiete:** *Zink Verla® OTC 20 mg:* Nachgewiesener Zinkmangel, Therapie mit Penicillamin und anderen Komplexbildnern. *Zinkbrause Verla® 25 mg:* Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie ernährungsmäßig nicht behoben werden können. **Hinweis:** Zusätzlich zum Wirkstoff enthalten die Brausetabletten Natriumverbindungen und Sorbitol (im Aroma). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Stand: August 2011

Das grün-gelbe Zink aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

Licht gegeben, steht einem gesundheitsorientierten, seniorenrechtlichen Training nichts im Weg. So kennt Nagl, ausgebildete Physiotherapeutin, die Schwächen ihrer „70 plus“-Sportler – und nimmt entsprechend Rücksicht darauf. Ein Fußtritt bis auf Kopfhöhe? Eine ausgefeilte Wurftechnik? Das muss nicht mehr sein. „Wir passen die Übungen an die körperlichen Möglichkeiten unserer Teilnehmer an“, erklärt die Schwarzgurt-Trägerin. „Jeder macht das, was er kann.“ Und was kaum einer noch vor einem halben Jahr für möglich gehalten hätte.

„Geh Oma, was hast du denn schon wieder für eine Idee“, bekam Rosa Schindlbeck im Familienkreis zu hören,

als sie von ihrem neuen Hobby erzählte. „Am Anfang waren alle geschockt.“ Mittlerweile geht die Seniorin schon mal mit ihrer 13-jährigen Urenkelin die eine oder andere Karate-Choreografie durch. „Die Bewegungen sind toll und abwechslungsreich“, sagt die taffe 81-Jährige mit den tiefroten Haaren. „Das ist ein richtig schöner Ausgleich, wenn man wie ich den ganzen Tag im Garten werkelt.“

Ans Aufhören denken die Karate-Oldies auch zum Ende der Studie nicht. „Wir machen weiter, solange es geht“, freut sich Anna Lang auf das nächste Training im Herbst. „Und wenn da noch eine Gürtelprüfung kommen soll, dann kommt sie halt.“

Annette Bieber ■

Foto: W&B/J. Häusler



Gemeinsam: Die Gruppe stärkt die Motivation