

## Informationsdienst Wissenschaft

### Pressemitteilung

#### Mit Karate gegen das Altern

Alexander Schlaak Referat II/2, Kommunikation  
Universität Regensburg

03.11.2011 16:36

**Forscher untersuchen Einfluss von DKV-Karate auf die körperliche und geistige Gesundheit von Senioren – Präsentation der Ergebnisse im Rahmen einer Pressekonferenz mit Bayerns Sozialstaatssekretär Markus Sackmann**



Ein Team aus Forscherinnen und Forschern der Universität Regensburg hat in Kooperation mit dem Bayerischen Karatebund und einem Regensburger Facharzt für Allgemeinmedizin den Einfluss von Karate (entsprechend den Regeln des Deutschen Karate-Verbandes – DKV) auf die körperliche und geistige Gesundheit im späten Erwachsenenalter untersucht. Im Zentrum der Studie – an der 48 Seniorinnen und Senioren im Alter von 67 bis 93 Jahren teilgenommen haben – stand die Frage, ob durch Karate neben einer Verbesserung der körperlichen Fitness auch positive Veränderungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und der individuellen Befindlichkeit feststellbar sind.

In einer Pressekonferenz mit Bayerns Sozialstaatssekretär Markus Sackmann werden Prof. Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft und Dr. Katharina Dahmen-Zimmer vom Institut für Psychologie der Universität Regensburg die Ergebnisse der Studie am Freitag, den 11. November 2011, um 13.00 Uhr auf dem Campus der Universität Regensburg vorstellen. Im Rahmen der Pressekonferenz ist eine kurze Karate-Vorführung durch die Senioren-Gruppe geplant.

Zur Pressekonferenz im Hörsaal H 50 im Sportzentrum der Universität Regensburg laden wir Sie hiermit herzlich ein:

Veranstaltung: PK Forschungsprojekt zum Einfluss von Karate auf die körperliche und geistige Gesundheit von Senioren präsentiert Ergebnisse

Termin: Freitag, 11. November 2011, 13.00 Uhr

Ort: Hörsaal H 50 im Sportzentrum der Universität Regensburg, Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg

Dauer des Termins: Ca. eine Stunde

Zum Hintergrund:

Die Lebenserwartung in Deutschland 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 allerdings die motorische Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Es kommt allmählich zu einem Verlust an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. 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. Karate-Do ist eine Körper- und Kampfkunst sowie eine Methode der Selbstverteidigung. Es trägt aber auch zur Stimulation der inneren Organe bei, verbessert Kreislauf, Atmung und Verdauung und fördert insgesamt Gesunderhaltung und Beweglichkeit. Darüber hinaus 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 große

Herausforderung dar, führt dabei aber gleichzeitig auch zu physischem und psychischem Wohlbefinden und zu Entspannung.



[Share](#)

URL dieser Pressemitteilung: <http://idw-online.de/de/news449185>

**Merkmale dieser Pressemitteilung:**

Journalisten

Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Sportwissenschaft  
überregional

Pressetermine

Deutsch

**Sie müssen angemeldet sein, um die Pressemitteilung einem Admin zu melden.**



[Kurmlink](#)