

Das Gesundheitsmagazin der KKH-Allianz

aktiv

Gesetzliche Krankenversicherung

Ausgabe 1/2010

KKH

Allianz 

Kassenbeiträge
Mehr Geld vom
Finanzamt

Bewegung
Karate für die
Generation 50 plus

Hexenschuss
Dem Schmerz
richtig vorbeugen

Tipps

So stoppen Sie
den Winterblues!



Man ist nie zu alt für Karate

Karate ist viel mehr als Kampfsport und Bretterzerschlagen. Hier werden richtiges Atmen, Körpergefühl, Geschicklichkeit und Konzentration trainiert.



„Dieser Sport passt zu 100 Prozent zu mir“ – Karola Haase (69, links) ist eine begeisterte Karatekämpferin.



Wenn Karola Haase um sich schlägt und tritt, tut sie das nicht, um jemanden zu verletzen. Sie trainiert damit Körper und Geist – und zwar seit 15 Jahren, in einer Dortmunder Turnhalle. Mindestens zweimal in der Woche erweist sie, barfuß und in einen sackartigen Karateanzug gehüllt, zunächst dem Übungsraum Respekt: mit einer tiefen Verbeugung, dem traditionellen Ritsu Rei. Danach begrüßt sie die anderen Karateschüler und ihren Trainer. So machen es hier alle.

Ein normaler Karatekurs? Nicht ganz. Karola Haase wird im März 70 Jahre alt, hat knallrote Haare und mit 68 Jahren ihre Meisterprüfung in Karate abgelegt. „Dieser Sport passt zu 100 Prozent zu mir“, sagt die agile Seniorin. „Wenn ich früher gewusst hätte, dass es Karate auch für Frauen gibt, hätte ich nicht so viel Zeit mit anderen Sportarten zugebracht.“

Jukuren auf dem Vormarsch

Haase gehört zur Gruppe der „Jukuren“ – was so viel wie „Erfahrene“ heißt. So nennt man in Japan respektvoll Karatesportler über 50 Jahre. In Deutschland sind das schon rund 14 Prozent aller aktiven Karatekämpfer. Und es werden immer mehr. Denn Karate hat wenig mit Körperkontakt zu tun und viel mit richtiger Atemtechnik, Geschicklichkeit und Wendigkeit, mit Disziplin und Würde. Kampfsport ist vor allem Konzentration. „Man kann viele Übungen allein ausführen, und die Angriffsübungen bei Senioren werden nur angedeutet“, erklärt Elisabeth Bork, verantwortlich für den Jukuren-Bereich im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNW). Sie selbst ist der Faszination von Karate schon als Teenager erlegen und hat 1971 die erste Frauenkarategruppe in Deutschland gegründet. Bis heute ist es ihr Anliegen, das vermeintlich schwache Geschlecht und die ältere Generation an Karate heranzuführen. Denn gerade im Alter profitiert man von den Bewegungen der Sportart. „Man lernt seinen Körper gut kennen, kann ihn anspannen und wieder entspannen“, so Bork. „So lösen sich Verspannungen, die vielleicht bei der Gartenarbeit entstanden sind, und man wird insgesamt wieder kräftiger. Das zahlt sich auch beim Treppensteigen aus.“

Karate beginnt im Kopf

Sportmediziner beobachten, dass sich das Körpergefühl und der Gleichgewichtssinn verbessern und die Wirbelsäule dadurch geschont wird. Weil Karate ein „Barfußsport“ ist, werden auch Füße und Fußgelenke wieder geschmeidiger. Und Elisabeth Bork ist nach mehr als 30 Jahren Erfahrung als Trainerin überzeugt, dass Karate auch Gehirnjogging ist. „Durch die vielen Überkreuzübungen über die Körpermitte hinaus wird auch die Konzentrationsfähigkeit deutlich verbessert“, sagt Bork. „Man muss einfach nachdenken, wie die Übung ausgeführt wird.“ Gefordert wird der ganze Körper: Arm- und Beinbewegungen, Hüfteinsatz, Körperdrehung. „Manchmal windet man sich wie

eine Schlange, wenn man etwa einen seitlich geführten Kreisfußstoß ausführt“, beschreibt ein Seniorenkämpfer den sogenannten Mawashi-geri. Er ist davon überzeugt, dass bei ihm Herz und Kreislauf besser funktionieren, seit er Karate macht.

Die Sporthochschule Köln wollte das genau wissen und hat in ihrer jüngsten „Jukuren-Studie“ 120 Karatesportler auf Leistungsfähigkeit und Lebensstil untersucht. Das Ergebnis: Mehr als 95 Prozent fühlten sich leistungsfähiger, ihre Arm- und Beinkraft war überdurchschnittlich groß und die Rumpfmuskulatur besser ausgebildet als bei Gleichaltrigen, die ohne Karate leben. Herz- und Kreislauferkrankungen nahmen ab. Außerdem gaben 86 Prozent der Befragten an, dass sie gut oder besser schliefen.

Therapeutische Sportart

Was sich nicht so sehr in harten Zahlen ausdrücken lässt, aber der Erfahrung vieler Karatesportler entspricht: Sie sind gelassener und seelisch ausgeglichener. Ein Grund, warum auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Karate als therapeutische Disziplin anerkennt. „Durch das ausgeprägte Training und die dafür erforderliche Konzentration gelingt es, in einer Trainingseinheit schnell Abstand zum Alltagsgeschehen zu gewinnen“, lautet die Begründung der WHO. Eine Begleiterscheinung, die insbesondere bei Kindern zu beobachten ist, die Karate als Sport für sich entdecken. „Wir beobachten, dass sie deutlich weniger aggressiv sind, wenn sie eine Zeit lang bei uns sind“, sagt Gundi Günther, Geschäftsführerin des Deutschen Karate Verbands und selbst lange Zeit aktive Karatesportlerin. „Sie powern sich aus, bekommen eine bessere Körperhaltung und damit auch mehr Selbstbewusstsein.“ Durch ihr körperbetontes Verhalten könnten sich die Kinder bei Auseinandersetzungen auf dem Schulhof besser behaupten – ohne Handgreiflichkeiten. „Denn neben den technischen Fertigkeiten vermittelt Karate auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung“, so Günther.

aktiv Info

Weitere Informationen rund um Karate und Links zu Vereinen in Deutschland finden Sie unter: www.karate.de

Tipps für Karate-Senioren

Sportmediziner raten grundsätzlich jedem Karateneuling über 55 Jahre, sich erst einmal untersuchen zu lassen. Gibt der Hausarzt grünes Licht, kann man loslegen. Wer Herzprobleme hat, sollte sich aber einen anderen Sport suchen. Für alle anderen Senioren gilt: Im Alter nur wenige der Übungen auf einem Bein ausführen, ruckartige Bewegungen vermeiden, und auch auf die Pressatmung verzichten, die Teil des Trainings sein kann. Da Verletzungen nur langsam heilen, wenn man die 60 überschritten hat, sollten Jukuren auch weitgehend Würfe aus dem Übungsplan verbannen oder nur sehr eingeschränkt trainieren.