

[Anmelden](#) | [Registrieren](#)

Suchbegriff eingeben

Suchen


[Home](#) [Krankheiten](#) [Symptome](#) [Medikamente](#) [Diagnose & Therapie](#) [Adressen & Lexika](#) [Besser Leben](#) [Community](#)
» [Besser Leben](#) » [Sport und Fitness](#) » [Sport](#)
[Drucken](#) | [Bookmarken](#) | [Weiterempfehlen](#)

## Für Karate ist man nie zu alt

Auch die Altersgruppe 60 plus kann noch Karate lernen. Die asiatische Kampfkunst lässt sich auf den Fitness- und Gesundheitszustand individuell abstimmen



Karate: Auch ältere Menschen können den Sport noch ausüben

Schwimmen, [Nordic Walking](#), vielleicht Tai Chi... Das sind Bewegungsformen, die nahe liegen, wenn man an etwas ältere Sportbegeisterte denkt. Karate fällt sicher den wenigsten spontan ein, deren 40. Geburtstag schon eine Weile zurückliegt und die gerne wieder körperlich aktiver werden möchten. „Dabei kann jeder Karateanfänger, egal ob acht oder 80, ab der ersten Minute mittrainieren“, berichtet Stefanie Nagl, Physiotherapeutin und Karatetrainerin des Deutschen Karate Verbandes (DKV). „Das [Alter](#) spielt wirklich keine Rolle, da wir auf ganz einfachem Niveau beginnen und den Bewegungsradius abstimmen.“

Stefanie Nagl weiß, wovon sie spricht. Sie betreute im Rahmen einer Evaluationsstudie der Universität Regensburg eine Karate-Trainingsgruppe mit Teilnehmern zwischen 69 und 81 Jahren. „Viele hatten am Anfang [Angst](#), dass sie das nicht hinkriegen. Aber ältere Menschen lernen die Bewegungsabfolgen genauso gut wie Jüngere, manchmal brauchen sie einfach ein bisschen mehr Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen.“

### Der Deutsche Karate Verband und die "Ich beweg' mich"-Community

Die Online-Plattform für mehr Bewegung: In unserer „[Ich beweg' mich](#)“-Community können Sie Sportsfreunde treffen, Gruppen beitreten oder gründen und Expertenrat holen. Im eigenen [Bereich des Deutschen](#)

### Alle aktuellen Themen aus Medizin & Gesundheit

#### Community

##### Wie kann man Muskeln aufbauen?

Wie kann man als Hobbysportler möglichst effektiv (also möglichst Zeit und Aufwand sparend) Muskeln aufbauen? Muss ich dafür Gewichte stemmen bzw. unbedingt ins Fitness-Studio oder teure Gerätschaften für daheim kaufen? Oder gibt es auch andere Möglichkeiten?

In unserem Expertenforum finden Sie die Antwort und weitere Beiträge »



##### Newsletter abonnieren

Hier können Sie unseren kostenlosen Newsletter abonnieren »

#### Zum Thema



Karate: Gesund für Körper und Geist

[Kalorienrechner: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie?](#)

[Sport-Mythen unter der Lupe](#)

#### Speziels zum Thema



##### Sport: Gesund und fit in jedem Alter

Ob Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen: Regelmäßiges Training in einer oder mehreren Sportarten hält fit, jung und aktiv. Erfahren Sie, wie positiv sich mehr Bewegung auf Ihre Gesundheit auswirkt »



**Karate Verbandes** können sich Karate-Begeisterte Infos und Anregung holen und sich austauschen. Viele Karatevereine haben schon eigene Gruppen eröffnet.

### Best Ager können ihr Körpergefühl verbessern

Durch komplexe Bewegungsmuster wird das neuromuskuläre System vom Kopf bis in die Zehen beansprucht. „Die Gruppe der Best Ager profitiert dabei auf schonende Weise. Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktionen aus. Außerdem erzielen wir langfristig eine stabilere Körperhaltung“, erklärt Wolfgang Weigert, Präsident des DKV. Er meint: „So lassen sich muskuläre Dysbalancen vermeiden und unter präventiven Aspekten auch Stürze im Alltag verhindern.“

### Ältere Karateschüler mit Mut zum Ungewohnten

Selbst, wenn die Bewegungen anfangs kompliziert erscheinen, sollten Ältere nicht den Mut verlieren: „Es ist einfach so, dass wir unserem **Gehirn** und unserem Körper mit steigendem Alter immer weniger erstmalige Bewegungsaufträge erteilen“, erklärt Stefanie Nagl. „Als Kinder lernten wir Purzelbaum, schwimmen, Fahrrad fahren... Doch später im Leben stellen wir uns kaum noch völlig neuen motorischen Herausforderungen.“ Ähnlich vernachlässigen viele geistige Trainingseinheiten, je älter sie werden. Suchen beispielsweise keine Situationen mehr auf, in denen sie blitzschnell auf einen Reiz reagieren oder sich mit allen Sinnen konzentrieren müssen. „Karate bietet ein reichhaltiges Repertoire an mentalen Übungsformen“, sagt Wolfgang Weigert. „Ob verbesserte Hand-Auge-Koordination, Reaktionszeit oder Gedächtnisleistung: Durch kontinuierliches Karatetraining kann man den Effekten des Alterns bis zu einem gewissen Grad entgegenwirken.“

In der Karate-Studie der Universität Regensburg zeigte sich nach einer sechsmonatigen Trainingsphase jedenfalls eine Tendenz zu verbesserter Merkleistung und gesteigerter visueller Merkfähigkeit, was die Forscher auf das wiederholte Einüben der komplizierten Bewegungsabläufe im Karate zurückführen. Außerdem berichteten die aktiven Teilnehmer über anhaltend bessere Laune im Alltag.

### Starkes Gemeinschaftsgefühl

Mal ganz abgesehen von den körperlichen und geistigen Trainingseffekten: Was die meisten Menschen der älteren Generation am Karate besonders zu schätzen wissen, ist der soziale Aspekt. Trainerin Stefanie Nagl erzählt: „Viele der älteren Teilnehmer waren vorher seit Jahren kaum noch unter Leuten und fühlten sich lange nicht mehr in eine Gruppe eingebunden. Dieses Gemeinschaftserleben beim Karate, das Aktivwerden mit Gleichgesinnten genießen die meisten sehr.“ Schließlich gibt es von Anfang an durch das Herantasten an die asiatische Kampfkunst ein gemeinsames spannendes Thema, im Eifer des Gefechts ist vielleicht eine Zeitlang sogar das eine oder andere Wehwehchen vergessen. Außerdem berichten ältere Karatekas von viel positivem Feedback aus ihrem Umfeld. Kinder und Enkel finden es super, wenn Mama oder Oma plötzlich eine Ahnung von Kicks und Fußfedern haben.



[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) auf Facebook

### Blutspenden kann Leben retten. Haben Sie schon einmal Blut gespendet?

Nein, noch nie

Ja, einmal

Ja, ich mache das sogar regelmäßig

**Abstimmen**



### Sudoku

Die beliebte japanische Knobelei in unendlichen Variationen hier online spielen »



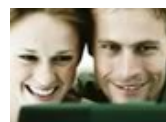
### Memo-Spiele

Unsere Kartenaufdeck-Spiele, die ähnlich wie das klassische Memory® funktionieren »



### Medikamentencheck

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Arzneien überprüfen »



### Vorsorge-Rechner

Welche Vorsorgeuntersuchung können Sie wann in Anspruch nehmen? Unser Rechner sagt es Ihnen »

## Community

### Wie kann man Muskeln aufbauen?

Wie kann man als Hobbysportler möglichst effektiv (also möglichst Zeit und Aufwand sparend) Muskeln aufbauen? Muss ich dafür Gewichte stemmen bzw. unbedingt ins Fitness-Studio oder teure Gerätschaften für daheim kaufen? Oder gibt es auch andere Möglichkeiten?

**In unserem Expertenforum finden Sie die Antwort und weitere Beiträge »**

## Karate lernen: Kann's losgehen?

Wer jetzt Lust bekommen hat, Karate zu lernen, kann das ohne großen Aufwand tun:

Wer länger keinen Sport mehr gemacht hat, über 35 Jahre alt ist oder unter einer Erkrankung oder Beschwerden des Bewegungsapparates leidet, sollte zunächst sicherheitshalber einen Check-up beim Hausarzt machen lassen und mit ihm über das geplante Hobby sprechen.

Für den Anfang braucht es anschließend nicht mehr als einen Trainingsanzug und einen qualifizierten Kursleiter, der in der Lage ist, das Training auf den individuellen Fitnesszustand zuzuschneiden. Adressen von Karate-Vereinen in Deutschland finden Sie unter [www.karate.de](http://www.karate.de)\*.

\*www.apotheken-umschau.de ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten

Tanja Pöpperl / [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de); 13.09.2013  
Bildnachweis: Thinkstock/iStockphoto, Imago Stock & People/Stepniak

Artikel bewerten - Dieser Artikel wurde 11 mal bewertet.

## Kommentare

Zu diesem Artikel wurden 0 Kommentare abgegeben. [Kommentar verfassen](#) »

---

[Drucken](#) | [Bookmarken](#) | [Weiterempfehlen](#)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Sicherheitstipps](#) | [Newsletter](#) | [RSS](#) | [Kontakt](#) | [Sitemap](#) | [Archiv](#) | [Arzneimittelliste](#)  
[Nutzungsbedingungen](#) | [Wissenschaftlicher Beirat](#) | [Ethische Grundlagen](#) | [Presse-Service](#)

© Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG

### Weitere Online-Angebote des Wort & Bild Verlages

**Senioren Ratgeber** mit Informationen rund um Krankheiten, Medikamente, gesund alt werden, altersgerechtes Wohnen, Pflege und Finanzen  
**Diabetes Ratgeber** mit den Schwerpunkten Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2: Symptome, Behandlung und Ernährung bei Zuckerkrankheit  
**Baby und Familie** mit Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Vorsorge, Kinderkrankheiten, Homöopathie und Erziehung