

Karate für Parkinsonpatienten

SPORT Die Präventions-Gruppe der SG Walhalla legte die Gelbgurt-Prüfung ab.

REGENSBURG. Für Parkinson-Betroffene eignet sich Karate in besonderer Weise als Trainingsform, weil es der posturalen Instabilität und damit einem Sturzrisiko entgegenwirkt, exekutive Funktionen und emotionale Befindlichkeit verbessern kann. In der Präventions-Gruppe der SG Walhalla trainieren fast nur Parkinsonpatienten. Die Gruppe trainiert seit fast zwei Jahren. „Seit Anfang 2017 betreiben wir unsere Kampfkunst unter optimalen Bedingungen in der SG Walhalla, zusammen mit Ju-Jitsu- und Yoga-Gruppen im neuen Kampfkunst-Dojo“, teilten die Trainer mit. Angeleitet von ihrer Trainerin Dr. Katharina Dah-



Alle elf Teilnehmer absolvierten die Prüfung erfolgreich.

FOTO: WEIGERT

men-Zimmer trainiert die Gruppe mit enormen Einsatz und großem Fleiß einmal in der Woche.

Mit dem Karate-Training begonnen haben die Teilnehmer im Rahmen einer Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Regensburg. Dabei wurden mögliche positive Effekte eines Karate-Trainings und eines Tanz-Trainings auf Emotion, Kognition und Motorik von Parkinson-Patien-

ten untersucht. Die Studie wurde von Prof. Dr. Petra Jansen und Dr. Katharina Dahmen-Zimmer geleitet. Als Trainer waren Wolfgang Weigert (Präsident des DKV), Helmut Körber (Dojo-Leiter, Bad Abbach) und Katharina Dahmen-Zimmer tätig.

Bei der Parkinson-Erkrankung handelt es sich um eine neurodegenerative Erkrankung, bei der Dopamin produzierende Nervenzellen in der Substan-

tia nigra absterben. Hauptsymptome sind eine gestörte Bewegungsinitiierung, Bewegungsverlangsamung, eingeschränkte Bewegungsamplitude, Muskelsteifigkeit, Zittern, Gleichgewichtsprobleme und Gangstörungen. Spracheinschränkungen und krankheitsbedingte Schmerzen sowie kognitive Verschlechterungen sind möglich.

Ein Karate-Training bezieht den ganzen Körper ein, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden gestärkt. Die Bewegung im Raum fördert räumlich-visuelle Fähigkeiten. Zudem müssen die Trainierenden sich neue, ungewohnte Bewegungsabfolgen merken, was die Kognition (exekutive Funktionen) fördert. Die Prüfung zum „Gelbgurt“ beinhaltet sicheren Stand und Standsicherheit bei Vorwärts- sowie Rückwärtsbewegungen, Angriff und Abwehr mit den Armen, Fußtritt nach vorne, Partnertraining sowie Kata (Schattenkampf).