


GESUNDHEITSSPORT KARATE?

Interview mit Prof. Dr. med. Wolfram Mittelmeier



Vom 5. bis 9. November 2014 fand in Bremen die Karate-WM statt. Medizinisch betreut wird der deutsche Karate-Nationalkader von dem Team der Rostocker Orthopädischen Universitätsklinik unter Leitung von Professor Wolfram Mittelmeier, selbst seit seinem 11. Lebensjahr aktiver und bis heute begeisterter Karateka. Masiar Sabok Sir sprach mit ihm über das aufgebaute Betreuungsnetzwerk, Karate als Leistungssport und welche Potenziale sich für Kinder und ältere Personen ergeben.

Herr Professor Mittelmeier, der deutsche Karate-Nationalkader wird sportmedizinisch von der Rostocker Orthopädischen Universitätsklinik unter Ihrer Leitung betreut. Können Sie uns das Betreuungsnetzwerk erläutern, das Sie für die 21 Karate-Kader in Deutschland aufgebaut haben?

Das Ziel war eine schnellere und fachspezifisch gezieltere Versorgung der Kaderathleten. Denn die Olympiazentren sehen sich in der Regel für die Karate-Leistungssportler als nicht zuständig an und der direkte Zugang zu den besten medizinischen Fachleuten ist für den üblichen Kassenpatienten im Leistungssport nicht einfach. Durch eine direkte telefonische 24-Stunden-Zugänglichkeit zu den erfahrenen Karate-Betreuern an unserer Klinik kann die Dringlichkeit des medizinischen Problems orientierend beurteilt und der schnelle Zugang zu hochrangigen Sportorthopäden in der gesamten Republik erleichtert werden. Ausdrücklicher Dank gilt diesen herausragenden Kollegen, die uns in dieser Arbeit unterstützen. Während der Kader-Trainingslager und bei Wettkämpfen wird die medizinische Betreuung traditionell sonst vollständig nebenberuflich durch ein bundesweites, im Karate bewandertes Ärzte-Team sichergestellt. In der Trainerausbildung werden vermehrt medizinische Aspekte optimierter Trainingsgestaltung und gelenkschonender Trainingstechniken vermittelt, um Spätschäden zu vermeiden. Zudem führt der Deutsche Karate Verband (DKV) mittlerweile eine jährliche Untersuchung der Kaderathleten durch, wobei der orthopädische Check kostenfrei durch meine ärztlichen Mitarbeiter in Rostock in deren Freizeit stattfindet.

Können Sie uns auch etwas über die Trainingsintensität und den Trainingsaufwand der Athleten auf diesem Level berichten? Eine professionelle Ausübung dieses Sports ist in Deutschland sicher nicht möglich?

Der Karate-Leistungssport wird leider oft unterschätzt. Die Athleten der nationalen Kader sind in dieser technisch anspruchsvollen Sport in der Regel täglich im Training und stimmen ihren gesamten Alltag auf die Trainingsansprüche ab. Details des Trainingsaufwandes werden von den Trainern vor Ort, mit den jeweiligen Bundestrainern und dem Sportdirektor des Deutschen Karateverbandes, Ralf Masella, abgestimmt. Zudem gibt es einen Koordinationstrainer des Verbandes, Dr. Jürgen Fritsche, der Trainingspläne der Kaderathleten bedarfsgerecht optimiert. Der Karateverband hat diesbezüglich in den letzten Jahren viel aufgebaut. Das medizinische Betreuungsteam berät hinsichtlich Doping-Risiken, bezüglich Verletzungsprophylaxe und besonders nach Verletzungen bezüglich des Ziel-orientierten Leistungsaufbaus.

Ich bin mit „Karate Kid“ aufgewachsen. Sie sind selbst seit Ihrem 11. Lebensjahr begeisterter Karateka und kennen den Kult-Film aus den 80er Jahren sicher auch. Was ist klischeehafter Unsinn und was wirklich Realität an Meister Miyagi & co.?

Haushohe Luftsprünge und stundenlange sinnlose Kampfexzesse in Filmproduktionen entspringen eher den verkaufsbezogenen Sensationsinteressen der Filmindustrie. Realistisch ist die herausragende Möglichkeit der Prägung von allgemeiner Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Koordination und Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens durch regelmäßigen Karate-Sport. Dies gilt besonders für die Entwicklung im Kindesalter, aber auch noch im höheren Lebensalter hinsichtlich Sturzprophylaxe. Ich sehe die positiven Körperreserven, besonders bezüglich der Koordinationsleistung, bei zahlreichen ehemaligen Karatesportlern, die wir bis ins höhere Alter behandeln. Ich selbst zehre auch heute noch diesbezüglich von meiner aktiven Zeit.

VOLL WELLIG

unser StimaWELL®

Die dynamische Tiefenwelle

- Muskeltraining
- Schmerztherapie
- Entspannung

Jetzt
kostenlos
testen!



schwa-medico

MENSCHLICHE MEDIZIN

www.schwa-medico.de

