


# 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 WELLYG

unser StimaWELL®

Die dynamische Tiefenwelle

- Muskeltraining
- Schmerztherapie
- Entspannung

Jetzt  
kostenlos  
testen!



**schwa-medico**

MENSCHLICHE MEDIZIN

[www.schwa-medico.de](http://www.schwa-medico.de)

## Wolfram Mittelmeier



Prof. Mittelmeier, begeisterter Karateka, steht seinem Sohn gerne als Trainingspartner fit zur Verfügung.

- Direktor Orthopädische Klinik und Poliklinik, Universitätsmedizin Rostock
- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

### Network

- Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)
- Seit 2005: Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädi-

- sche Chirurgie (DG00C), 2012 Präsident
- Seit 2008: Vorstandsmitglied der DGOU, 2012 Präsident
- Seit 2010: Medizinische Betreuung Nationalteam Karate Verband (DKV)
- 2014: Präsident der OTWorld Leipzig

wolfram.mittelmeier@med.uni-rostock.de

### Karate ist also nicht diese „Hau-Drauf-Sportart“, wie sie von manchen Personen immer noch gesehen wird, sondern weist durchaus positive gesundheitliche Aspekte auf. Wie sieht es mit den Verletzungsrisiken aus?

Im Gegenteil fördert das traditionelle Karate (z.B. Shotokan, Shitu Ryu) bei regelmäßigem Training – wie oben genannt – die körperliche Entwicklung. Das Verletzungsrisiko im Training ist im Vergleich zu anderen Kampfsportarten mit Schlag- und Wurftechniken im Training relativ gering. Es gibt auch überzeugende Verletzungsstatistiken mit überzeugend geringen Risiken aus den Karate-Wettbewerben. Bei „Kata“-Sequenzen, welche überwiegend ohne „Gegner“ oder zum Teil auch in einstudierten Bewegungsabfolgen mit einem Partner durchgeführt werden, existieren besonders geringere Verletzungsrisiken. Bei Karate-Kampf-Wettbewerben („Kumite“) dürfen im Gegensatz zum traditionellen Kickboxen oder sog. Martial arts nicht gezielt Verletzungen durch Schläge

oder Tritte zugefügt werden; wenn dennoch unbeabsichtigt Verletzungen auftreten, sind diese nur sehr selten mit bleibenden Funktionsstörungen verbunden (z.B. Verlust eines Zahnes, Nasenprellung, Zerrungen an Daumen oder Großzehe). Auch Dauerschäden sind im Karate eher gering einzuschätzen. Aktuell wird diesbezüglich eine breite Befragung unter Kader- und Freizeit-Karateka durchgeführt.

### Man kann Eltern also beruhigen, deren Kinder Karate lernen wollen?

Ja. Einerseits ist es eine sehr günstige Sportart für die körperliche Entwicklung. Aber auch das Erlernen der Karate-Philosophie der zurückhaltenden, waffenfreien Verteidigung, der Achtung des Gegenüber und der Einpassung in das Karate-Team ist meines Erachtens sehr wertvoll – besonders in einer Zeit der Gewalt-verherrlichenden Computerspiele. Zwei meiner drei Kinder haben sich über mehrere Jahre mit Freude und ohne Zwang in diesem Sport entwickelt; meine Tochter hat dabei mehr den Fitness- und

Freizeitsport genossen, mein Sohn mehr den herausfordernden leistungsorientierten Sport mit dem Schwerpunkt Kata. Der DKV engagiert sich immer mehr, auch unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Mitwirkung im Jugendsport, auch durch gezielte Trainer-Weiterbildung. Ich empfehle die betreffende Internetseite des DKV ([www.karate.de](http://www.karate.de)) einzusehen. Speziell das sog. Sound-Karate, d.h. Karate-Lernen in Verbindung mit Musik begeistert viele Jugendliche.

### Sie haben vorhin gesagt, dass es sich um eine Sportart handelt, die sich auch für ältere Personen eignet. Können Sie uns das noch ein wenig ausführlicher erklären?

Der jetzige Präsident des DKV, Wolfgang Weigert, und sein Team engagieren sich aktuell sehr intensiv in Richtung Karate für Ältere. Das liegt sicher nicht nur daran, dass er selbst schon das Rentenalter erreicht hat. Auch in Kooperation mit Kostenträgern des Gesundheitswesens gelang es, sehr positive Effekte für ältere Mitbürger zu beweisen. Wir kennen vom Karate abgeleitete Übungen bereits für hochbetagte Menschen in Asien. Das Üben einfacher Techniken des Karate, verbunden mit Aufwärmübungen, gemeinsamem Training von Verteidigungsbewegungen und Geschicklichkeit motiviert auch Ältere, sich aus dem Ruhesessel heraus in sozial und körperlich motivierender Atmosphäre zu bewegen. Der DKV richtet sich aktuell mit Einsatz von Funktionären, Trainern und medizinischen Beratern auf eine optimierte Auswahl von Bewegungsmustern und –techniken für ältere Ambitionierte aus. Karate hat ein hohes Potenzial, sich zum anerkannten Gesundheitssport auf breiter Basis zu entwickeln. Ich selbst ziehe mich auch allmählich auf die einfacheren, aber koordinativ weiterhin fordernden Techniken im Freizeitsport zurück, wobei ich zwischenzeitlich meinen Kindern auch gerne als betagter Trainingspartner noch fit zur Verfügung stehen möchte.

**Herr Professor Mittelmeier, vielen Dank für das Gespräch und den interessanten Einblick in diese faszinierende Sportart.**

Foto: © DKV | Christian Grüner