

Kampfsportler viel gelassener bei Schmerzen

■ Kung Fu, Teakwondo, Karate – wer regelmäßig asiatische Kampftechniken betreibt, wird unempfindlicher gegenüber Schmerz. Das hat eine Studie der Neurologischen Klinik des Universitätsklinikums Bergmannsheil in Bochum ergeben. „Kampfkünstler gehen viel gelassener mit Schmerzen um und scheinen auch weniger empfindlich zu sein“, sagt Studienleiterin Dr. Monika Dirkwinkel. Die Abhärtung gegen Schmerzen ist Bestandteil und Trainingsziel von Kampfkünsten. Es geschieht dadurch, dass Trefersituationen im Kampf simuliert werden. Ziel ist es, den Schmerz als Schutzmechanismus zu überwinden, weil er ansonsten den Körper zum Rückzug auffordert. Das aber könnte für den Gegner von Vorteil sein. Eine erste Vermutung, dass das verringerte Schmerzempfinden mit dem besser trainierten Körper zusammenhängen könnte, bestätigte das Untersuchungsergebnis nicht. „Wir konnten keine körperlichen Veränderungen bei Kampfsportlern feststellen, die die verminderte Wahrnehmung von Schmerzen erklären würden“, erklärt Dirkwinkel. Die Resultate der Studie lassen vielmehr darauf schließen, dass sich die psychische Akzeptanz von Schmerzen bei Kampfsportlern ändert.