



TRADITIONELLES TAEKWON-DO EIN SPORT WIE JEDER ANDERE?

Gesundheitliche und andere Aspekte

Von Prof. Dr. med. Frank Moosig

Körperliche Aktivität kann das Leben erheblich verlängern. Nicht grenzenlos, aber immerhin: bis zu sechs Jahre lassen sich doch gewinnen. Noch erfreulicher: dieser Effekt setzt nicht lebenslanges Training voraus, sondern greift überwiegend auch dann noch, wenn man erst relativ spät, z.B. mit über 40, startet. Umgekehrt sieht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in körperlicher Inaktivität den viertgrößten Risikofaktor für Sterblichkeit, noch vor Übergewicht und übertroffen lediglich von Rauchen, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Die WHO empfiehlt mehrmals wöchentlich moderate, oder besser intensive sportliche Aktivität.

DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) EMPFIEHLT:

- ... 150 Minuten moderate aerobe körperliche Aktivität pro Woche oder 75 Minuten intensive aerobe körperliche Aktivität
- ... Trainingseinheiten von mindestens 10 Minuten
- ... für zusätzliche positive Effekte eine Steigerung des Pensums auf 300 Minuten moderate oder 150 intensive Aktivität
- ... an mindestens zwei Tagen pro Woche ein muskelkräftigendes Training

Quelle: WHO: Global recommendations on physical activity for health. 2010 ISBN 9789242599979

Bleibt nur, aus der Fülle der Möglichkeiten zu wählen. Meine Wahl fiel auf traditionelles Taekwon-Do. Warum? Zugegeben, eine Analyse der gesundheitlichen Vor- und Nachteile lag auch meiner Entscheidung fürs Taekwon-Do zunächst nicht zugrunde. Vielmehr interessierten sich meine Kinder für Kampfkunst, probierten dies und das aus und waren schließlich vom traditionellen Taekwon-Do fasziniert. Die traditionelle Form des Taekwon-Do unterscheidet sich von der olympischen Variante durch die Kontaktlosigkeit und den überhaupt eher in den Hintergrund tretenden Wettkampfgedanken. So in Kontakt gekommen, versuchte ich es selbst und bin seitdem überzeugter Anhänger dieser Bewegungskunst.

Nach der unmittelbaren Erfahrung, der spürbaren Steigerung des Wohlbefindens nach jeder einzelnen Unterrichtsstunde, kam die Rationalisierung später nach. Tatsächlich gibt es eine veritable Menge an sportwissenschaftlichen und sonstigen Untersuchungen über Taekwon-Do.

Für den lebensverlängernden Effekt von Sport ist wesentlich die Reduktion des Risikos von Herz-Kreislaufkrankungen, also Schlaganfälle, Herzinfarkte u.a. verantwortlich. Taekwon-Do-Training ist Ausdauertraining mit dem zusätzlichen Charakter eines Intervalltrainings. Es fällt - unabhängig von den Unterschieden einzelner Schulen - sicher in die Kategorie einer intensiven körperlichen Aktivität und zählt zu den Sportarten mit dem höchsten Energieumsatz überhaupt. Kardiovaskuläres Training ist allerdings bei weitem nicht alles, was Sport zur Gesundheit beitragen kann. Insofern schöpfen einseitig hierauf ausgerichtete Betätigungen wie z.B. Laufsport, die Möglichkeiten nicht annähernd aus. So sind zusätzliche Kräftigungsübungen sinnvoll und entsprechen den WHO-Empfehlungen. Hierdurch kann nicht nur eine Verbesserung der Muskelkraft selbst erreicht werden. Die gestärkte Muskulatur hilft auch dem Stoffwechsel, z.B. durch Vermeidung von Zuckerkrankheit, und ist wichtige Energiereserve. Kräftigungsübungen sind darüber hinaus gesund für die Knochen und helfen, Osteoporose zu vermeiden. Im Taekwon-Do gehören solche Übungen, die abwechslungsreich und ohne Geräte eingebunden werden, zu jeder Trainingsstunde. Ebenso sind Dehnungsübungen ein ständiger Bestandteil des Programms. Hierdurch lassen sich auch für den Alltag die Bewegungsumfänge verbessern und erhalten. Gutes Dehnen beugt zudem Sportverletzungen vor. Koordination und Konzentration runden die umfassende körperliche Ausbildung im Taekwon-Do ab. Durch komplexe - und je nach erreichtem Leistungsstand immer komplexer werdende - Bewegungsfolgen wird ein hohes Maß an Konzentration und Koordination entwickelt, das sich auch außerhalb des Taekwon-Do messen lässt wie z.B. Studien zur Verbesserung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit bei über 40-jährigen Taekwon-Do-Anfängern schon bei geringer Trainingsfrequenz beweisen. All dies trägt zudem zu einer Verringerung des alltäglichen Unfall- und Verletzungsrisikos bei. Die allgemeinen Gesundheits-

wirkungen, speziell des traditionellen Taekwon-Do, wurden u.a. von Dr. Aman, selbst Schulleiter, eingehend untersucht. Seine Studie (siehe nachfolgende Infobox) konnte u.a. eine deutliche Verminderung von Arzneimittelverbräuchen nachweisen. Dieser, auf den ersten Blick sehr bemerkenswerte Erfolg ist keineswegs überraschend, bedenkt man nur, dass sehr häufig Medikamente allein wegen chronischer Schmerzen des Bewegungsapparates eingenommen werden. Diese lassen sich, abgesehen von Muskelkater, durch Taekwon-Do nachhaltig verringern.

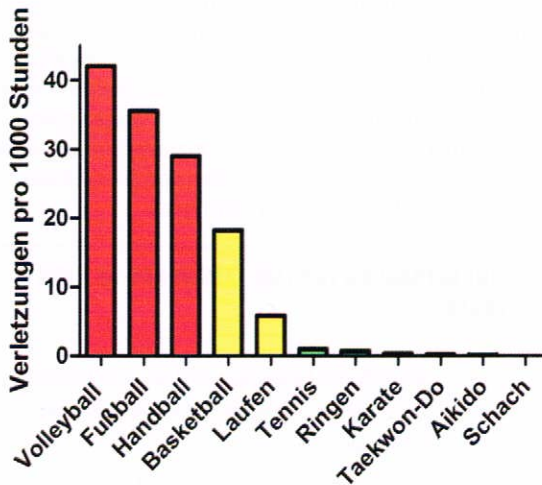
EINE BEFRAGUNG VON 1300 TAEKWONDO-AKTIVEN ERGAB:

- ...bei 38% eine Reduktion von Medikamentenbedarf
- ...bei 2/3 einen sehr guten Einfluss auf Beschwerden am Bewegungsapparat
- ...bei 2/3 einen positiven Einfluss auf psychische Faktoren
- ...bei 50% einen positiven Einfluss auf Allgemeinerkrankungen

Daten freundlichst überlassen von Herrn Dr. RJ Aman, Kulmbach

Schwieriger zu messen, in der medizinischen Literatur aber auch gut belegt und für den Erhalt der Motivation sicher sehr wichtig, sind die oft als „mental“ bezeichneten Effekte. So führen schon wenige Trainingseinheiten zu messbarer Stimmungsaufhellung, fördern eine optimistische und selbstbewusste Haltung und reduzieren Ängstlichkeit und Aggressivität. Exemplarisch wurden diese Eigenschaften des Taekwon-Do sogar erfolgreich therapeutisch eingesetzt, z.B. beim heute oft diagnostizierten „Zappelphilippensyndrom“ (ADHS).

Aber wie sieht es in Anbetracht der oft spektakulär vorgeführten und beeindruckenden Techniken, etwa bei den Bruchtests, bei denen Bretter oder Steine zerschlagen werden, oder den schnellen Partnerübungen mit dem Verletzungsrisiko aus? Dank der Gründlichkeit des deutschen Versicherungswesens lässt sich hierüber Auskunft geben: Wie bei anderen Kampfsportarten auch, ist das Risiko von Verletzungen überraschenderweise extrem gering (siehe Abbildung nächste Seite) und innerhalb der Kampfsportarten beim Taekwon-Do mit am Geringsten. Grund hierfür dürfte die angestrebte große Körperbeherrschung, die insbesondere wegen der Kontaktlosigkeit trotz dynamischer Techniken notwendig ist, sein. Hinzu kommt die hohe Befähigung der Lehrer - unterrichten dürfen nur hochgraduierte Taekwon-Doin (Praktizierender des Taekwon-Do)¹ nach jahrelanger gründlicher Vorbereitung. Wer weniger risikobereit ist, kann sich eigentlich nur dem Schachsport zuwenden.



Nach Raschka C et al. 1999, Rose T et al. 2006 & aus Engelhardt M. Sportverletzungen Urban & Fischer 2009

Laut Daten deutscher Versicherungen ist das Verletzungsrisiko beim Taekwon-Do vergleichsweise sehr gering. Beim Volleyball hingegen werden mehr als 40 Verletzungen pro 1000 Trainingsstunden angegeben.

Wie auch der Gesundheitsbegriff heute nicht mehr nur eng als Abwesenheit von Krankheit definiert wird, so reichen auch die positiven Eigenschaften des Taekwon-Do deutlich weiter. So tragen die Grundprinzipien, die besonders im traditionellen Taekwon-Do gelebt werden, zur „Charakterbildung“ im klassischen Sinne bei. Respekt, Höflichkeit, Toleranz und Geduld, aber auch Stärke und Unbezwingbarkeit sind Ziele, die durch die besondere Art des Trainings und das Vorbild der Meister verfolgt und vermittelt werden. Schließlich gehören zur Gesundheit auch soziale Aspekte. Ganz ohne Studien und wissenschaftliche Literatur: Offenbar zieht diese Art der körperlichen Betätigung besonders angenehme Zeitgenossen an. Jedenfalls bin ich beim traditionellen Taekwon-Do bisher auf keine unsympathischen „Hau-drauf-Typen“ getroffen, wie es gelegentlich das Image von Kampfsport fürchten lassen könnte, sondern auf ein buntes Völkchen weltoffener Menschen. Der Umstand der Kontaktlosigkeit ermöglicht zudem, gemeinsam mit Kindern, z.B. den eigenen, zu trainieren, ohne dass die in anderen Sportarten vorhandenen Leistungsunterschiede zu stark zum Tragen kämen. Traditionelles Taekwon-Do ist damit auch idealer Familiensport. Altersgrenzen, auch für den Einstieg, gibt es praktisch nicht, da die Vielfältigkeit der Übungen und die Einstellung der Lehrer jeden bei seinem Leistungsniveau „abholen“ und individuell fördern.

Zum Schluss: Natürlich kommt Taekwon-Do aus Korea. Die Beschäftigung mit Taekwon-Do weckt zwangsläufig Interesse für das Land und die Leute, vor deren Flagge man sich bei Trainingsbeginn und –ende verneigt. Das Wecken von Neugier auf Unbekanntes ist zweifelsfrei etwas sehr Gesundes und Taekwon-Do damit ein großartiger Botschafter Koreas.

¹ Die Endung „-in“ kommt ursprünglich aus dem Chinesischen und bedeutet „Mensch“ (Anm. d. Red.).



Foto: privat



Frank Moosig lebt in Kiel und ist Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie und Hämato-Onkologie. Seit einigen Jahren ist er begeistertes Mitglied des Kang-Center Kiel und trainiert dort, zusammen mit seiner Familie, in der Schule für traditionelles Taekwon-Do unter der Schulleitung von Meister Shin-Gyu Kang und Meister Hans Buck.