



Gewichtmachen im Schweizer Judo

Art und Häufigkeit und dessen Beeinflussung durch das Umfeld

Kevin Minery

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14



Einleitung

Im Glauben, einen Kraftvorteil im Vergleich zu anderen zu erreichen, reduzieren Judokas vor Wettkämpfen ihr Gewicht. Der Vorgang der rapiden Gewichtsreduktion wird Gewichtmachen genannt. Typischerweise reduzieren die Judokas ihr Gewicht kurzfristig, indem sie auf verschiedene Methoden zurückgreifen. Experten schätzen, dass eine rapide Gewichtsreduktion von über 3% des Körpergewichtes, Risiken mit sich bringen kann [1]. In Bezug auf die Gesamtprävalenz von Gewichtmachen zeigten Studien aus anderen Ländern Anteile von 62,8% bis 89% [2, 3, 4].

Fragestellung

Mit welchen Methoden, Häufigkeiten und Intensitäten reduzieren weibliche und männliche Judokas der Kategorien Junioren und Senioren, welche an schweizerischen Wettkämpfen teilnehmen, ihr Gewicht vor den Wettkämpfen und welche Einflusskräfte haben dabei Personen aus dem sozialen Umfeld auf ihr Gewichtsreduktionsverhalten im allgemeinen Sinne?

Methodik

Von März bis Juni 2017 wurden volljährige schweizerische Judokas, mit einem quantitativen Fragebogen, befragt. Der verwendete Fragebogen wurde aus einer bereits bestehenden Studie übernommen [2]. Erfasst wurden allgemeine und gewichtsbezogenen Informationen, sowie die Einflusskraft des Umfeldes auf ihr Gewichtsreduktionsverhalten und die Anwendungshäufigkeit verschiedener Gewichtsreduktionsmethoden. Die relevanten Daten wurden zu einem Score zusammengefasst, der die Aggressivität des Gewichtmachens widerspiegelte.

Ergebnisse

Es wurden 113 Personen in die Studie eingeschlossen. Die Prävalenz von Gewichtmachen betrug, bezogen auf die ganze Judoka-Karriere, 93,8%. Bezogen auf die Saison 2016, betrug sie 77%. Die Mehrheit der Judokas (64,8%) reduzierten weniger als 3% ihres Körpergewichtes vor einem Wettkampf. In der letzten Saison reduzierten sie ihr Gewicht durchschnittlich 5,4mal innerhalb von 7 Tagen. Die Trainerinnen und Trainer (Sensei) erwiesen sich als grösste Einflusskraft auf das Gewichtsreduktionsverhalten. Die Ärzteschaft und die Ernährungsberatung erwiesen sich dagegen als einflussarm. Die meist verwendete Gewichtsreduktionsmethoden war die Verminderung der Flüssigkeitszufuhr. Extreme Methoden wurden dagegen höchst selten angewendet. Es fand sich kein Score-Unterschied zwischen den Geschlechtern. Negative Zusammenhänge mit dem Score fanden sich beim Startalter von Gewichtmachen und den Gewichtsklassen. Ein positiver Zusammenhang fand sich beim Wettkampfniveau.

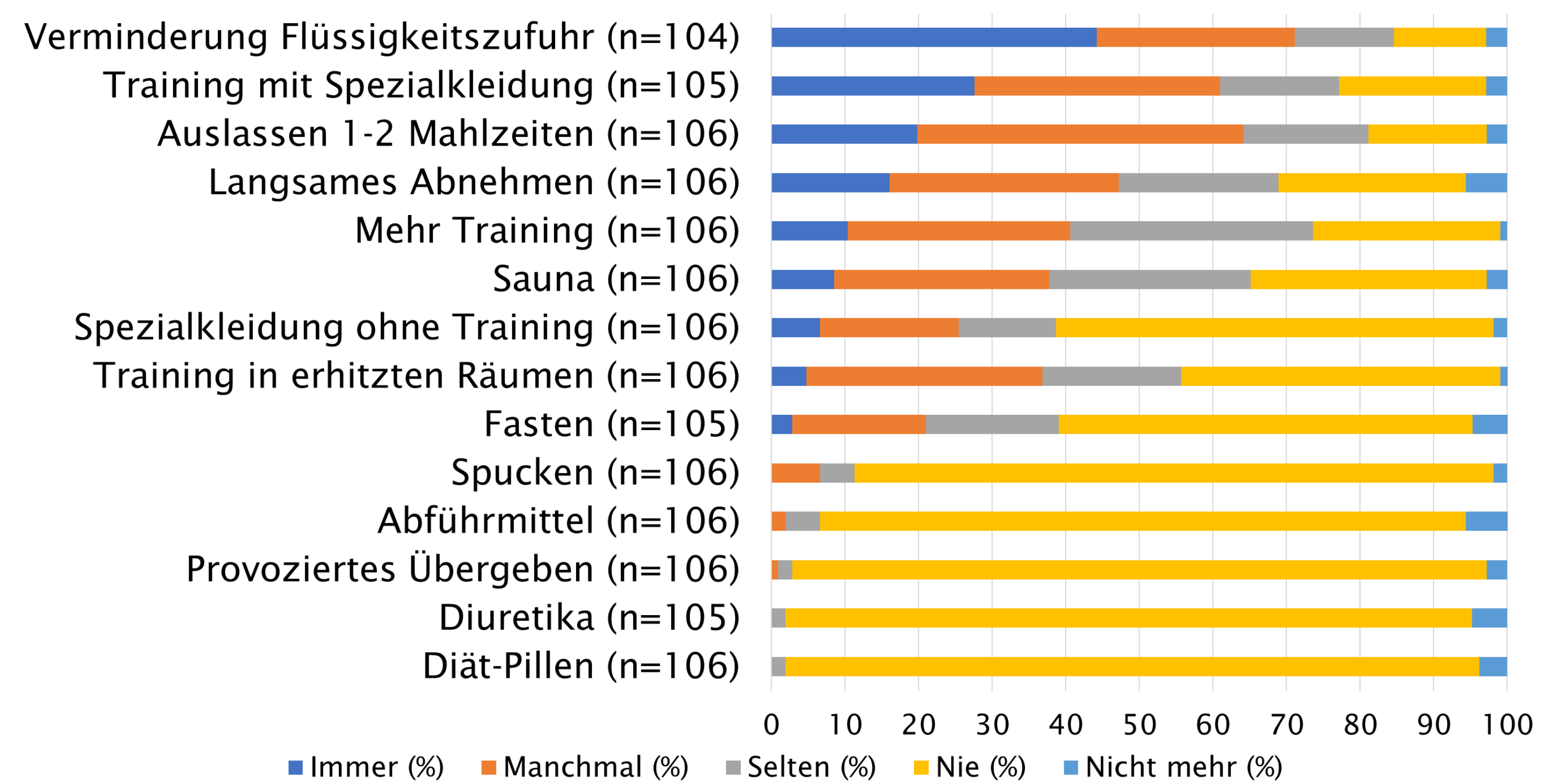


Abbildung 1: Anwendungshäufigkeit verschiedener Gewichtsreduktions-Methoden in % (n = variabel) [5]

Diskussion

- Die Gesamt- und Saisonprävalenz von Gewichtmachen lag höher als in den Studien aus anderen Ländern [2,3,4].
- Die Mehrheit der Befragten reduzierten ihr Gewicht in einem nicht gesundheitsgefährdenden Mass [1].
- Judokas, die bereits früh mit Gewichtmachen begonnen haben, reduzieren ihr Gewicht aggressiver [2]. Des Weiteren scheint Gewichtmachen bei leichtgewichtigen Judokas sowie bei steigendem Wettkampfniveau, aggressiver praktiziert zu werden.
- Die Sensei haben einen signifikanten grösseren Einfluss auf das Gewichtsreduktionsverhalten als die Ärzteschaft und die Ernährungsberatung.
- Die Daten sind mit Bedacht zu betrachten, da die Stichprobengrösse klein war und keine Powerberechnungen gemacht wurden.

Schlussfolgerung

Die Daten ergaben, dass Schweizerische Judokas häufig Gewichtmachen anwenden, jedoch ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Aufgrund ihrer Nähe zu den Judokas sollten Sensei aktiv über Gewichtmachen informiert werden. Um ein langfristiges und sinnvolles Gewicht zu halten, sollten den Judokas zudem institutionelle Möglichkeiten nähergebracht werden. In Ernährungsberatungen mit Judokas sollte Gewichtmachen systematisch thematisiert werden.

Literatur: [1] Braumann, K.-M., & Urhausen, A. (2002). Standards der Sportmedizin: Gewichtmachen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 53(9), 254–255. [2] Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha, A. H., JR. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(3), 436–442. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ba8055>. [3] Berkovich, B.-E., Eliakim, A., Nemet, D., Stark, A. H., & Sinai, T. (2016). Rapid Weight Loss Among Adolescents Participating In Competitive Judo. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 26(3), 276–284. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0196>. [4] Brito, C. J., Roas, Aendria Fernanda Castro Martins, Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Cordova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of Body-Mass Reduction by Combat Sport Athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(2), 89–97. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.22.2.89> [5]: eigene Abbildung. **Bildquelle:** pixabay.com, überarbeitet.