

## MMA-Kämpfer Shota Gvasalia: Verletzungen und Rückkehr nach Depressionen

Shota Gvasalia, ein erfahrener MMA-Kämpfer, teilt seine Erfahrungen und Risiken des Kampfsports nach Verletzungen und Rückschlägen.



**Köln, Deutschland** - In der Welt des Mixed Martial Arts (MMA) ist das Leben der Kämpfer oft von Verletzungen und Hochs und Tiefs geprägt. Ein Beispiel dafür ist Shota Gvasalia, ein 36-jähriger Kampfsportler, der seit 13 Jahren in verschiedenen Disziplinen wie Kickboxen, Sambo und MMA aktiv ist. In einem aktuellen Bericht der **Süddeutschen Zeitung** wird beschrieben, wie Shota sich um das heiltwunde Ohr eines Schülers kümmert, nachdem dieser eine Blutentnahme erhalten hat. Diese Verletzungen sind Teil des harten Trainings und der Wettkämpfe, denen sich Shota und andere Kämpfer regelmäßig aussetzen.

Shota hat eine ausgeglichene Bilanz in seinen 23 Profikämpfen, hat jedoch zahlreiche Verletzungen erlitten, darunter gerissene Sehnen und einen ausgekugelten Ellenbogen. Bei einem Gewinn von 800 bis 3000 Euro pro Kampf zählt er zu den weniger hochbezahlten Athleten im Vergleich zu Größen wie Conor McGregor. Er gibt seinen Schülern Ratschläge, um erfolgreich im MMA zu sein, und warnt sie gleichzeitig vor den Risiken, die mit diesem Sport verbunden sind, der oft wegen seiner Brutalität in den Medien kritisch betrachtet wird.

## **Das Risiko von Sportverletzungen im MMA**

Die Gefahren im MMA sind nicht zu unterschätzen, wie eine Dissertation von Alpha Oumar Youla an der Universität zu Köln zeigt. Diese Studie, die sich mit Sportverletzungen in MMA und Kickboxen beschäftigt, offenbart, dass MMA-Kämpfer ein signifikant höheres Verletzungsrisiko tragen. Während in der Studie festgestellt wurde, dass 15 % der MMA-Kämpfer sich verletzten, lag dieser Wert bei K1-Kickboxern nur bei 9 %.

Ein weiterer erschreckender Wert ist, dass 69 % aller Verletzungen im MMA im Kopfbereich auftreten. Es wurden auch spezifische Verletzungen wie Nasenbeinfrakturen dokumentiert, die bei MMA-Kämpfern mit 6,3 % signifikant häufiger vorkommen als bei K1-Kämpfern, wo der Wert bei 3,6 % liegt. Die Untersuchung ergab, dass das Risiko mit steigendem Alter und einer erhöhten Herzfrequenz vor dem Kampf zunimmt, was die Herausforderungen und Gefahren, denen sich Kämpfer gegenübersehen, weiter verdeutlicht.

## **Die inneren Kämpfe der Athleten**

Shota selbst hat eine Phase der Depression durchlebt und legte mit 20 Jahren eine dreijährige Pause vom Kämpfen ein. Dennoch beschreibt er das Kämpfen als Teil seiner Identität und ein Mittel, um sein Leben zu strukturieren. Seine Erfahrungen und Herausforderungen sind nicht ungewöhnlich im Kampfsport, wo viele Athleten ähnliche innere Kämpfe austragen.

Die Auseinandersetzung mit Verletzungen, psychischer Belastung und der Suche nach einer Balance zwischen Wettkampf und Wohlbefinden ist für viele Kämpfer ein ständiger Begleiter, und Shota ist da keine Ausnahme. Seine Entscheidung, bis spätestens 40 Jahren im Sport zu bleiben, zeigt sein Engagement, auch wenn er sich gleichzeitig auf eine mögliche neue Lebensrichtung vorbereitet.

Die Herausforderungen, die mit dem MMA-Sport verbunden sind, machen deutlich, dass es nicht nur um den Kampf im Ring geht, sondern auch um das persönliche Ringen der Athleten mit ihren physischen und psychischen Grenzen. Es ist ein Sport, der nicht nur Mut und Stärke erfordert, sondern auch eine tiefere Auseinandersetzung mit sich selbst.

Für weitere Informationen zu Sportverletzungen in MMA und Kickboxen und die Ergebnisse der Dissertation von Alpha Oumar Youla, können Interessierte die vollständige Arbeit unter **diesem Link** einsehen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Köln, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.sueddeutsche.de">www.sueddeutsche.de</a></li><li>• <a href="http://kups.ub.uni-koeln.de">kups.ub.uni-koeln.de</a></li><li>• <a href="http://kups.ub.uni-koeln.de">kups.ub.uni-koeln.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**