

Würgetechniken



Würgetechniken findet man in vielen Kampfkünsten, sind aber vom Stellenwert der schnellen Verteidigung her, unter den Hebeltechniken. Das liegt darin begründet, dass man selten einen Angriff direkt schnell und effektiv mit einer Würge abwehren kann. Eine Würgetechnik ist meist eine der letzten Folgetechniken in einer Kette von Abwehr- und Gegenangriffsreaktionen, meist dann angewendet, wenn in der Folge eine Kontrolle des Gegners notwendig ist, oder die Erreichung der Kampfunfähigkeit durch Verletzung weitgehend ausgeschlossen werden soll. Würgetechniken können in der Bodenarbeit und überall dort, wo wenig Raum ist (sollte es einmal dazu kommen) sehr gute Dienste leisten.

Würgetechniken sind gute Kontrolltechniken, um bestimmte Dinge beim Gegner durchzusetzen. Dadurch sind sie, genau wie die Hebeltechniken, sehr gute "[BOS-Techniken](#)". Würgetechniken können gut in Verbindung mit Hebeltechniken eingesetzt werden (Transport- und Haltegriffe). In den Programmen des American Kenpo werden Würgetechniken als Abwehrtechniken oder Endtechnik nicht benutzt. Das bedeutet aber nicht, dass man diese Technikgruppe nicht trainiert. Hier ist es, wie mit allen möglichen Angriffen, um damit umgehen zu können, sollte man sie intensiv trainieren. Für weitere Informationen siehe auch: [Eine medizinische Untersuchung zu einer Würgetechnik](#)

Ziel einer Würgetechnik ist es, den Gegner durch Abschnüren der Halsschlagader oder Druck auf die Luftröhre (diese Trennung ist in der Praxis meist nicht mehr deutlich zu erkennen) vollständig oder teilweise (zeitlich begrenzt) kampfunfähig zu machen.

Methoden

Gerichtsmedizinisch unterscheidet man zwischen:		
Erwürgen Strangulation ohne Zuhilfenahme von Werkzeugen/ Gegenständen		Erdrosseln Strangulation mittels Werkzeugen/ Gegenstand (das Zuziehen ohne Einwirkung des eigenen Körpergewichts)
Methode	Technik	Ausführung
Druck	Handwürge	Würgeansatz mit den Händen,

		Nutzung der Schließkraft der Hand und Gegeneinanderdrücken und/ oder Nutzen der Finger und Daumen für verstärkten Druck auf Halsschlagader und/ oder Luftröhre (auch in Kombination mit Vitalpunktstimulation, z.B. Carotissinus). Würge unter Zuhilfenahme von Kleidungsstücken (z.B. beidhändiges fassen des Revers über Kreuz und zuziehen).
Druck	Armwürge	Druckausübung durch Beugung des Oberarms
Druck	Beinwürge	Würgeansatz durch Beugung des Beins, Klammern beider Beine oder Druck von oben z.B. durch Absenken aus dem Stand

Wirkung

Wirkungsbereich	Beschreibung
Abdrücken der Halsschlagader	<p>Die Halsschlagader oder Halsarterie (Kopfschlagader) ist eine paarige Arterie des Halses die den Kopf und das Gehirn mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Sie verläuft beiderseitig der Luftröhre und trennt sich jeweils in Höhe des Schildknorpels (Kehlkopfes) in zwei gleich starke Äste.</p> <p>Die tiefer liegende Arterie (Arteria carotis interna) versorgt einen Großteil der Gehirnarterien und das Auge und das Ohr.</p> <p>An der oberflächlich verlaufende Arterie (Arteria carotis Externa), die am Vorderrand des Kopfwendemuskels liegt, kann man den Puls fühlen. Sie versorgt den Rest der Kopforgane sowie Teile der Halsmuskulatur und - eingeweide mit sauerstoffreichem Blut.</p> <p>Ein Abdrücken der Halsschlagadern führt schon nach kürzester Zeit zur Bewusstlosigkeit beim Gegner. Dabei können irreparable und nicht wieder korrigierbare Hirnschäden auftreten.</p>

<p>Druck auf den Carotissinus Punkt</p>	<p>Im Halsbereich befinden sich mehrere Vitalpunkte. Ich möchte hier nur auf den wichtigsten eingehen, der für die Würgetechnik interessant ist, der Carotissinus Punkt.</p> <p>An einer bestimmten Stelle der Halsschlagadern ("Carotissinus") befindet sich ein Nervenknötchen, das für die Regulation des Herzschlages verantwortlich ist. Wenn der Blutdruck ansteigt bemerkt dieses Nervenknötchen dies und gibt dem Herzen den Befehl, die Pulsfrequenz etwas zu verlangsamen zu senken.</p> <p>Bei bestimmten Formen von Herzrhythmusstörungen kann der Arzt im normalen EKG nicht erkennen, um welche Rhythmusstörung es sich handelt. Er drückt dann auf den Carotissinus, um den Herzschlag kurz zu verlangsamen und um die Überleitung der elektrischen Impulse von den Vorkammern in die Hauptkammern des Herzens zu blockieren. Diese kurze Pause ist ausreichend, um die Art der Rhythmusstörung im EKG zu erkennen.</p> <p>Manche Patienten, bei denen es zu Ohnmachtszuständen gekommen ist, haben einen überempfindlichen Carotissinus. Bei bereits leichtem Druck, z.B. beim Drehen des Kopfes oder beim Rasieren, gibt der Carotissinus den Befehl an das Herz, langsamer zu schlagen. Manchmal kann es durch diesen Befehl auch zu einem kurzen Herzstillstand kommen und der betroffene Mensch bricht ohnmächtig zusammen. Durch den Druck auf den Carotissinus unter laufender EKG-Kontrolle kann der Arzt diesen Zustand provozieren und dadurch die Ursache der Ohnmachtszustände erkennen. In solchen Fällen ist die Implantation eines Herzschrittmacher erforderlich.</p> <p>Schließlich kann man den Druck auf den Carotissinus auch dazu benutzen, um bestimmte Anfälle von Herzrasen zu unterbrechen. Man spricht in diesen Fällen von "Carotissinus-Massage".</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Druck auf die Luftröhre</p> 	<p>Die etwa zwölf Zentimeter lange Luftröhre schließt an den Kehlkopf an und verzweigt sich in Höhe des vierten Brustwirbels zu den beiden Hauptbronchien. Das elastische und muskulöse Gewebe der Röhre wird von 16-20 hufeisenförmigen Knorpelspangen gestützt und ist innen von einer Schleimhaut mit Flimmerhärchen überzogen. Sie transportieren Staubteilchen, die mit der Atemluft eindringen, zurück in den Halsrachen.</p>
---	---

Psychologische Wirkung

Jede Ausführung/ Ansatz einer Würge erzeugt sofortigen Stress und Überlebenswillen. Wie bei den Hebeltechniken, sollte man auch hier daran denken:

Schlechte Techniken verärgern den Gegner!



So löst eine halbherzige oder schlecht ausgeführte Würge immer einen gewissen Schub an Adrenalin beim Gegner aus. Ist die Würge technisch schlecht oder nur halbherzig angesetzt, kann es leicht passieren, dass der Gegner durch eine Schmerz/ Schutzreaktion blitzschnell wieder aus dem Würgegriff heraus ist und noch stärker/ besser zurückschlägt. Aus diesem Grund ist es von großer Wichtigkeit, den optimalen Würgeeffekt so schnell wie möglich zu erzeugen. Der optimale Punkt ist erreicht, wenn der Gegner seinen "Wutpunkt" überwunden hat, da er schnell erkennt, dass nur ein Ruhigverhalten, die einzige Rettung ist. Dieser "Schmerzpunkt" muss unbedingt gehalten werden, um nicht doch noch die Kontrolle zu verlieren.

**Den optimalen Schmerzpunkt zu halten,
bedeutet fast immer eine Gratwanderung zwischen effektivem Schmerz und Verletzung
des Gegners!**

Auch für Würgen gilt:

Ein nicht zu vernachlässigender Punkt ist auch die tatsächliche oder scheinbare Schmerzempfindlichkeit. Schmerzdämpfende oder - verändernde Faktoren können sein:

- Alkohol
- Drogen
- Zorn

- Fanatismus

Eine gewisse tatsächliche Schmerzempfindlichkeit gibt es bei wenigen Menschen allerdings auch. Dies ist unbedingt zu erkennen und die angewandte Technik dementsprechend zu verändern, so dass die Person nicht ungewollt zu Schaden kommt (besonders im normalen Trainingsbetrieb).

Verletzungen/ Schädigungen

Art	Beschreibung
<p style="text-align: center;">Ersticken</p>	<p>Der Ablauf des Erstickungsvorganges ist im Prinzip bei allen Formen des äußeren Sauerstoffmangels in etwa gleich und vollzieht sich in mehreren Phasen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stadium: inspiratorische Dyspnoe 2. Stadium : expiratorische Dyspnoe 3. Stadium: Stadium convulsivum (Erstickungskrämpfe) 4. Stadium : Apnoe 5. Stadium : terminale Atembewegungen. <p><u>Inspiratorische</u> und <u>expiratorische Dyspnoe</u> gehen fließend ineinander über, so dass sie mitunter auch als ein Abschnitt des Erstickungsvorganges angesehen werden. Infolge des »Lufthungers« kommt es zu forcierten Atembewegungen unter Zuhilfenahme der Atemhilfsmuskulatur, zur Steigerung der Pulsfrequenz und zu einem Anstieg des Blutdruckes. Gesicht und Schleimhäute verfärben sich infolge der <u>Zyanose</u> bläulich. Die expiratorische Dyspnoe geht in Bewußtlosigkeit über. Im Stadium convulsivum treten Erstickungskrämpfe auf, bei denen der Körper an Gegenstände anschlagen und sich oberflächliche Verletzungen wie Abschürfungen und Unterblutungen zuziehen kann. Durch <u>Vagusreizung</u> sinkt die Pulsfrequenz wieder ab, und es kommt zur venösen Stauung vor dem rechten Herzen. In diesem Stadium können Kot und Urin abgehen, nicht selten kommt es zur Erektion des Penis mit und ohne Samenabgang. Nach dem Krampfstadium kommt es zur präterminalen Atempause mit den Zeichen des Kollapses, und zum Schluss treten terminale Atembewegungen auf, bei denen wieder die Atemhilfsmuskulatur eingesetzt wird. Mit der Schnappatmung geht eine zunehmende Reflexlosigkeit einher, bis dieser Zustand in den endgültigen Atemstillstand übergeht.</p> <p>Die einzelnen Stadien sind nicht scharf voneinander abgegrenzt, ihre zeitliche Dauer hängt von äußeren und inneren Einflüssen und Bedingungen ab.</p> <p style="text-align: center;">Der gesamte Erstickungsvorgang dauert im allgemeinen etwa 5 bis 8 Minuten.</p> <p>Bei nicht völliger Unterbindung der Sauerstoffzufuhr oder bei intervallmäßiger Unterbrechung des Atemstopps kann der Erstickungsvorgang auch wesentlich länger dauern. Die Herztätigkeit kann den endgültigen Atemstillstand noch eine Weile überdauern.</p>

Weitere/ tiefergehende Ausführungen zum Thema gibt es bei unseren entsprechenden Seminaren.

BOS-Techniken = BOS, Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben, also Techniken, die die Durchsetzung der öffentlichen Ordnung unterstützen können.

Zyanose = bläuliche Verfärbung der Haut u. Schleimhäute infolge relativer Vermehrung reduzierten [Hämoglobins](#) im Kapillarblut (> 5 g/100 ml; Blut dunkel; Sauerstoffdefizit > 6,7 Vol.-%), i.w.S. auch durch Vorhandensein abnormer (dunkler) Hämoglobinverbindungen wie Met-, Sulfhämoglobin.

Expiratorische Dyspnoe = Atemnot

Inspiratorische Dyspnoe = Erschwernis der Einatmung (u. allgemein ungenügender Atemleistung); oft mit – supraklavikulären, epigastrischen – Einziehungen der Weichteile u. Stridor einhergehend; meist als Folge einer mechanischen (obstruktiven oder kompressiven) Ventilationsstörung.

Vagusreizung = Möglichkeit, das **parasympathische Nervensystem** zu aktivieren, um z.B. eine **erhöhte Herzfrequenz** zu senken.