

Golf

Golf ist keineswegs nur eine **Sportart für Senioren**, sondern eignet sich für Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind und etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.



© FlamingoImages / iStock / Getty Images

Soziale Kontakte, frische Luft und körperliche Ertüchtigung – das große Spiel mit der kleinen Kugel macht glücklich und ist gesund, denn es trainiert die Kondition, Koordination sowie die Beweglichkeit. Zusätzlich werden das Immunsystem, die Psyche sowie die Muskulatur gestärkt. Vorteilhaft ist auch, dass man die Sportart bis ins hohe Alter betreiben kann, dass sie Generationen verbindet und aufgrund der gesundheitsförderlichen Effekte ein Brückenschlag zwischen Training und Therapie möglich ist. Positiv

wirkt sich außerdem der gesellige Aspekt auf die Sportler aus, denn das Zusammensein mit Gleichgesinnten fördert soziale Kontakte und verbessert die seelische Gesundheit. Die Sportart ist aufgrund der körperlichen Mehraktivität und der moderaten und anpassbaren Beanspruchung unter präventiv-medizinischen Gesichtspunkten empfehlenswert. Golf ist mehr als nur ein gemütlicher Spaziergang: Auf einer 18-Löcher-Runde ist man etwa vier Stunden unterwegs und legt 8,5 Kilometer zurück. Die Spieler versuchen, einen kleinen

Ball mit Hilfe eines Schlägers von einem Abschlagpunkt aus mit möglichst wenigen Schlägen in ein Loch zu putten. Dabei gehen sie von Abschlag zu Abschlag, tragen oder ziehen die Schläger mit sich, schlagen Bälle und suchen nach ihnen. Die Herz-Kreislauf-Beanspruchung ist dennoch moderat und hängt im Wesentlichen von der Beschaffenheit des Golfplatzes, den klimatischen Verhältnissen, dem allgemeinen Trainingszustand sowie von der psychischen Belastung ab.

Äußere Bedingungen Ein Golfplatz besteht aus 9 bis 18 Spielbahnen, die insgesamt über 7000 Meter lang sein können. Ein Score, den es beim Golfen zu erzielen gilt, setzt sich aus Golf- und Strafschlägen zusammen, dieser wird während des Spiels auf einer sogenannten Scorekarte notiert. Für jede Spielbahn ist ein Par (Professional Average Result) definiert, der für die Anzahl von Schlägen steht, die ein sehr guter Golfer für die jeweilige Bahn benötigt. Das Handicap im Golf stellt eine Kennzahl dar, die das etwaige Spielpotenzial eines Golfers beschreibt. Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich beim Handicap um die Differenz der Schläge zwischen dem Beenden des Platzes und dem Par des Platzes.

Kosten Noch immer hält sich das Gerücht, dass der Golfsport in erster Linie für die reiche Bevölkerungsschicht geeignet ist. Sicher ist Golf insbesondere im Einstiegsjahr teurer als viele andere Sportarten, allerdings hat der Trend zur Fernmitgliedschaft den Golfsport zum Breitensport avancieren lassen – über die anfallenden Kosten sollte man sich vor Beginn des Trainings dennoch im Klaren sein. Zunächst absolvieren Interessierte einen Platzreifekurs, die Kosten hierfür sind von Club zu Club recht unterschiedlich und belaufen sich auf Preise ab 200 Euro. Wer sich eine Erstausrüstung zulegt, muss sicher nicht die teuersten Modelle wählen, dennoch fallen für einfache Schläger, Schuhe, Handschuhe, Trolley, Golfbälle, Pitch-Gabel und Tees insgesamt Kosten um die 700 Euro an. Es gibt verschiedene Mitgliedschaftsmodelle (zum Beispiel für Auszubildende, Familien, Einsteiger oder Wenigspieler), die vergünstigt zu bekommen sind, die Standardmitgliedschaft für ein Jahresspielrecht liegt bei etwa 1500 Euro. Eine Fernmitgliedschaft kostet ungefähr 100 bis 200 Euro jährlich. Dabei zahlt man lediglich so viel wie man auch spielt und zwar in Form einer Greenfee auf den Lieblingsgolfplätzen. Die Mitgliedschaft ist wegen der mangelnden Bindung an einen einzelnen Golfclub flexibel, abwechslungsreich und ebenso modern. Mit dem entsprechenden Tarif können Golfer auf nahezu allen Anlagen Deutschlands oder bei Urlauben im Ausland gegen Gebühr spielen.

Golfer leben länger Wer einen Golfschlag korrekt ausführt, bewegt etwa 120 Muskeln des Körpers gleichzeitig. Die Brust-, Schulter- und Rückenmuskeln müssen beim Abschlag

tüchtig arbeiten, während die Rumpf- und Beinmuskulatur den stabilen Stand gewährleisten. Aufgrund der ganzheitlichen Beanspruchung beim Gehen und Schlagen verbraucht ein Aktiver immerhin bis zu 1200 Kalorien bei einer Runde mit 18 Löchern. Viele Golfer entspannen sich beim Spielen und bauen Stress ab, vorausgesetzt sie sind nicht verbissen und lediglich auf die Leistung fixiert. Das konzentrierte Spiel versetzt die Sportler in eine Art meditativen Zustand, der die Alltagssorgen verpuffen lässt. Laut Dr. Andrew Murray, Leiter des „Golf & Health Project“ der Universität von Edinburgh erhöht eine moderate körperliche Aktivität wie Golf die Lebenserwartung. Wer im Alter Golf

spielt, lebe im Durchschnitt fünf Jahre länger (Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports). Darüber hinaus soll die Sportart die Vorsorge und Behandlung von mehr als 40 chronischen Erkrankungen (zum Beispiel Diabetes, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brust- oder Dickdarmkrebs) unterstützen.

Verletzungsrisiken Insgesamt gilt Golf als verletzungsarme Sportart, auf 1000 Spielstunden kommen 0,3 Verletzungen, bei Ballsportarten wie Tennis, Volley- oder Fußball sind zehnmal so viele Unfälle registriert. Allerdings kann auch der Golfsport mit medizinischen Problemen einhergehen, insbesondere bei fehlerhafter Tech-

nik oder bei übermäßigen Trainingsumfängen. So leiden etwa 40 Prozent der Freizeitspieler gelegentlich unter Beschwerden im Bereich des Rückens, der Hand- und der Ellbogengelenke. Auch die Lendenwirbelsäule ist gefährdet, weil für die Abschläge eine starke Verdrehung des Rumpfes notwendig ist. Bei älteren Menschen treten die golfspezifischen Schädigungen häufiger auf, weil die Muskulatur schwächer und somit schneller ermüdet ist, zudem sind die Bänder nicht mehr so elastisch wie im jüngeren Alter. Wer jedoch altersgerecht angepasst und weniger kraftvoll seinen Schwung trainiert, senkt die Gefahr der körperlichen Nachteile.

Zu erwähnen sind Verletzungsgefahren durch Schläger und Golfbälle oder Unfälle, die mit Golf-Cars entstehen. Harte Schläge gegen Steine oder Wurzeln können zu Verletzungen der Handwurzelknochen führen. Die sogenannte Golfer Schulter zählt ebenfalls zu den Überlastungsschäden und entsteht durch Überbelastungen an der Rotatorenmanschette, der Schleimbeutel, der Bizepssehne oder des Schultergelenks. Sie kommt durch monotone, einseitige Bewegungen, wie sie beim Golfschwung stattfindet, zustande. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

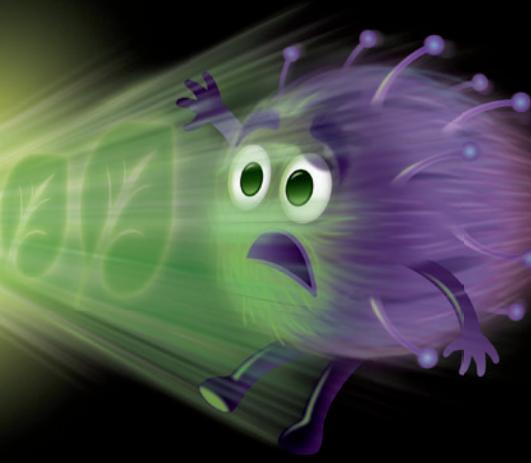
Anzeige



Bionorica®

Erkältet? Imupret® N

- wirkt in jeder Phase der Erkältung
- unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern
- mildert den Erkältungsverlauf



Wirkt mit 7 heimischen Heilpflanzen

Imupret® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, Glucose-Monohydrat, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Montanylcolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarite, wegen sogenannter Kreuzreaktionen zu Kamillenblüten. Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangeren sowie Stillenden, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret® N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen.