



## GESUNDHEIT

## Fairways, Fitness und Vergnügen

### Wer Golf spielt, tut auch etwas für seine Gesundheit

**Golf fasziniert nicht nur immer mehr Menschen, sondern ist unabhängig vom Alter auch gut für die Gesundheit. Wer mit Spaß und Vergnügen auf die Runde geht, trainiert den Körper und findet gleichzeitig auch Ruhe, Ausgleich und Entspannung beim Spiel – weiche Gesundheitsfaktoren gegen den Stress im Alltag und zugleich eine gute Prävention.**

Das verbreitete Vorurteil, Golf erfordere keine besondere Fitness, ist leicht widerlegt: Auf einer 18-Löcher-Runde werden zwischen 100 und 200 Schwüngen absolviert und zwischen acht und zehn Kilometer zurückgelegt. Immerhin sind die Spieler dabei gut vier Stunden unterwegs. Personen mit guter Grundlagenausdauer sind also im Vorteil, denn sie können sich während des gesamten Spiels besser konzentrieren, um ihre Schläge technisch optimal auszuführen. Besonders am Ende der Runde schlägt das zu Buche. Um die Grundlagenausdauer zu verbessern, sind beispielsweise das Training am Ergometer, leichtes Joggen oder Walken geeignet.

#### ZUM THEMA

##### Downloads

>> [downloaden](#)

Im Vergleich zu anderen Sportarten ist Golfen für den Bewegungsapparat eher ungefährlich. Voraussetzung für eine niedrige Verletzungsrate sind eine gute Vorbereitung und eine technisch saubere Ausführung des Schwungs. Gerade für den Spitzensportler, der große Weiten erzielen möchte, ist eine schnellkräftige Bewegung wichtig. Gleichmäßige Kraft im Sinne einer Ganzkörperspannung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Schlaglänge und -präzision und sorgt für eine geringere Belastung des Bewegungsapparates. Wer sich also um eine gute Golftechnik bemüht, erreicht gleich zweierlei: Er verbessert seinen Score und schont den Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers. Beim Golfen steht zwar die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Schulter- und Hüftgelenke im Mittelpunkt. Klassisches Krafttraining, wie etwa Gewichtheben, ist aber als Grundlage hilfreich in Bezug auf eine Verletzungsprophylaxe.

Es hört sich einfach an, wird aber von den meisten Golfern zu selten beachtet: wichtig ist das Aufwärmen und Stretching vor dem Spiel. Nur rund jeder Fünfte nimmt sich dafür zehn Minuten oder mehr, wie Fachleute immer wieder empfehlen. Gute Spieler mit niedrigerem Handicap und Profis beherzigen den Rat häufiger. Wichtig und einfach umzusetzen ist auch der Tipp, schon vor der Runde ausreichend zu trinken und zu essen. Auch während des Spiels gilt, dass getrunken werden sollte, bevor ein Durstgefühl auftritt. Immerhin ist man auf einer 18-Löcher-Runde über vier Stunden unterwegs!

Zum Schluss eine weitere gute Nachricht: Auch im übertragenen Sinn ist Golfen ein „Herzsport“ mit präventivem Charakter, denn es hat kardioprotektive, also das Herz schützende Effekte. Wer drei bis vier Stunden Golf pro Woche spielt, erzielt vergleichbare Effekte wie jemand, der etwa zweieinhalb bis drei Stunden walkt. Und auch als Rehabilitationssport, beispielsweise nach einem Schlaganfall, ist Golf aufgrund der hohen Konzentrations- und Koordinationsanforderungen inzwischen auf dem Vormarsch.

*Zusammenfassung aus dem Symposium „Golf & Medizin“, Prof. Dr. Jürgen Ahlers*

*(Prof. Dr. Banzer), Frankfurt*

Quelle: [www.golf.de](http://www.golf.de)