

# Faszination Golfen *Monika Vogt*

## Gesundbrunnen für Spieler, die nicht übertreiben

**D**er Golfsport boomt: Allein in Deutschland verdoppelte sich die Anzahl der Golfer in den letzten zehn Jahren, jährlich werden es zwischen sechs und zehn Prozent mehr. Zu den rund 530.000 organisierten Golfern kommen etwa 200.000, die nicht beim Deutschen Golf Verband (DGV) registriert sind.

Erfreulich, wenn auch noch relativ unbekannt: Golfen fasziniert nicht nur, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Vorausgesetzt, man beachtet einige Regeln. In Frankfurt hat Professor Dr. Jürgen Ahlers, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und leitender Arzt in den Frankfurter Rotkreuz Krankenhäusern, vor kurzem ein Symposium ausgerichtet, auf dem er und namhafte weitere Referenten – Torsten Giedeon, PGA-Professional, Rainer Mund, PGA-Professional und langjähriger Trainer der Golf Nationalmannschaft, Professor Dr. Dr. Winfried Banzer, Leiter der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt und Julia Runzheimer, Leiterin der ProReha Maingau – über das Thema Golf und Medizin informierten. Auszüge aus den Vorträgen:

### Welchen Wert hat Golfen für die Gesundheit?

In einer finnischen Studie wurde die Ausdauer im Laufbandtest, die Kraft der Rückenmuskulatur, das Körpergewicht sowie die Werte für das HDL-Cholesterin bei 55 Teilnehmern, die 20 Wochen lang zwei bis drei Mal in der Woche Golf spielten, mit einer Gruppe verglichen, die nicht Golf spielte. Positives Ergebnis: Bei den Golfern hatte sich die Ausdauer im Laufbandtest im Durchschnitt um 36 Sekunden verbessert, die Haltedauer als Indikator für die Kraft der Rückenmuskulatur um 13 Sekunden, das HDL-Cholesterin hatte sich erhöht und das Körpergewicht

im Schnitt um 1,4 kg erniedrigt (Studie von Parkkari et al., 2000).

Voraussetzung für den gesundheitsfördernden Effekt: Es muss Spaß im Spiel sein. Nur dann ist Golfen eine nachhaltige Motivation zur Bewegung und trägt neben dem körperlichen Training auch zur Entspannung bei. Wer ehrgeizig und verbissen über den Platz läuft und sich über jeden misslungenen Schlag aufregt, tut sich und seiner Gesundheit nichts Gutes.

Golfen ist übrigens im übertragenen Sinn ebenfalls ein „Herzsport“, denn es hat auch kardioprotektive, also das Herz schützende Effekte. Wer drei bis vier Stunden Golf spielt, erzielt vergleichbare Effekte wie jemand, der etwa 2,5 bis drei Stunden walkt.

Und noch eine gute Nachricht: Golf ist auch möglich, wenn bereits eine kardiovaskuläre Krankheit aufgetreten ist, also etwa nach einem Herzinfarkt, sofern er erfolgreich behandelt wurde und eine Leistungsfähigkeit von über 1 Watt/kg erbracht werden kann. Wichtig ist aber, dann auf geeignete Umgebungsbedingungen (Gelände, Temperatur) zu achten und möglichst auf Wettkämpfe zu verzichten. Auch bei Bluthochdruck ist Golfen erlaubt, sofern wiederum stressige Situationen, wie Wettkämpfe, gemieden werden (Empfehlung von Boldt & Wolff, 2001).

### Sportartspezifische Verletzungen selten

Positiv zu Buche schlägt auch, dass Golfen im Vergleich zu anderen Sportarten für den Bewegungsapparat eher ungefährlich ist. Sportartspezifische Verletzungen sind selten. Mögliche Ursachen sind Unachtsamkeit beim Schwung (Schlägerverletzung), Verletzungen durch den Ball (Platzwunden, Augenverletzungen) oder durch Fehlschläge und Schläge in den

Boden. Akute Muskelverletzungen und Verstauchungen betreffen besonders die Rückenmuskulatur, den Schultergürtel sowie das Sprunggelenk.

In Zahlen ausgedrückt: Hochgerechnet auf 1.000 Spielstunden kommt es beim Golfen zu etwa 0,3 Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, bei Volleyball, Badminton, Tennis oder Fußball muss dagegen mit drei bis fünf Verletzungen bei 1.000 Spielstunden gerechnet werden (Studie von Parkkari et al., 2000).

Voraussetzung für die niedrige Verletzungsrate ist indes eine gute Vorbereitung und technisch sauberer Ausführung, denn der Golfschwung ist eine hochkomplexe Bewegung, an der mehr als 400 Muskeln beteiligt sind. „Muskuläre Dysbalancen“ sind daher die häufigste Ursache von Sportverletzungen oder Überlastungsschäden beim Golfen.

Schlagweite und Präzision des Golfspiels werden durch Koordination, Flexibilität und Kraft bestimmt. An der Technik zu arbeiten, hat gleich zwei Vorteile: Eine gute Technik ist Voraussetzung, um den Score zu verbessern und schont den Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers. Es lohnt sich also, seine Schwungtechnik genau analysieren zu (lassen) und ggf. zu korrigieren oder den individuellen Anforderungen anzupassen. Muskelaufbau und sensomotorisches Training, Beweglichkeitstraining, spezifisches Aufwärmen und die geeignete Ausrüstung tun ein weiteres.

Rückenbeschwerden beim Golfen entstehen vor allem durch die Drehung beim Schwung, die anhaltende Vorneigung bei längerem Üben, die extreme Hyperlordosierung der Lendenwirbelsäule am Ende des Schwungs sowie die Belastung der Bandscheiben bei Torsionen und Hyperextensionen, insbesondere bei muskulärer Imbalance.

Ellenbogenverletzungen sind vor allem typisch für Golfspieler mit höherem Handicap, bei Profis sind sie eher selten. Man vermutet, dass unwillkürliche starke Kontraktionen der Muskeln bei schwächeren Golfspielern vorkommen, um das nicht optimale Treffmoment auszugleichen.

Ursache von Beschwerden im Bereich von Knie und Hüfte sind vor allem Überlastungen während der langen Golfrunde bei bereits bestehenden Vorschäden. Unter dem „Golfer's knee“ werden Beschwerden im linken Knie bei rechtehändig spielenden Golfern verstanden, die durch die Belastung des Knies beim Durchschwung und im Finish, wenn das Knie die Gewichtsverlagerung auf die linke Seite abfangen muss, entstehen.

### Investitionen, die sich lohnen: Das Feilen an der Technik und Ausgleichstraining

Belastungen des Stütz- und Bewegungsapparates entstehen also insbesondere durch stereotype monotone Bewegungsabläufe ohne entsprechendes Ausgleichstraining. Beschwerdefreies Golf erfordert somit ausgleichende Bewegungen.

Wie wichtig die richtige Technik und ein geeignetes Ausgleichstraining sind, zeigt der Blick auf die Verletzungsregionen bei Amateuren und Profi-Golfern: Bei Amateuren sind Beeinträchtigungen an der Schulter, am Ellenbogen und am Sprunggelenk deutlich häufiger als bei den Profi-Golfern. Umgekehrt ist es mit Beschwerden am Kopf, der LWS und den Hand- und Kniegelenken. Sie werden häufiger bei den Profis als bei Amateurgolfern beobachtet (Studie von Gosheger 2003).

Klassisches Krafttraining, wie reines Gewicht heben, verbessert die Fertigkeiten eines Golfspielers übrigens nicht. Beim Golfen stehen vielmehr die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Schul-

ter- und Hüftgelenke im Mittelpunkt. Sie müssen als Funktionseinheit trainiert werden, insbesondere die Rotationsbewegung beim Schwung. Geeignet hierfür sind z.B. Seilzugsysteme oder das Gyrotonic-Gerät. Letzteres wurde von dem Balletttänzer Julio Horvath entwickelt und ermöglicht, dreidimensionale Bewegungen zu trainieren. Angelehnt an Bewegungsmuster aus den Sportarten Schwimmen, Turnen und Yoga werden dabei Widerstände frei im Raum geführt, so dass die Gelenke entlastet sind.

### Aufwärmen und Stretching mindern Verletzungsrisiko

Hört sich einfach an, wird aber gerade von Amateurgolfern nur selten beachtet: Das Aufwärmen und Stretching vor dem Golfen. Nur rund jeder Fünfte nimmt sich dafür, wie empfohlen, zehn Minuten oder mehr. Spieler mit niedrigerem Handicap und Pro's beherzigen den Rat häufiger. Und das mit gutem Grund: In einer amerikanischen Untersuchung wurde bei Golfern, die sich weniger als zehn Minuten aufgewärmt hatten, mehr als doppelt so häufig Verletzungen beobachtet wie in der Vergleichsgruppe (Studie der American Orthopaedics Society for Sports Medicine).

Das verbreitete Vorurteil, Golfen erfordere keine besondere Fitness, stimmt übrigens nicht. Denn auf einer 18-Loch-Runde werden zwischen 100 und 200 Schwüngen absolviert und zwischen acht und zehn Kilometern zurückgelegt. Die Spieler sind zwischen vier und sechs Stunden unterwegs, die Sauerstoffaufnahme steigt während einer Runde um das zwei- bis vierfache des Ruhewertes. Spieler mit einer guten Grundlagenausdauer, die psychisch und physisch fit sind, können sich während des gesamten Spiels besser konzentrieren. Das schlägt insbesondere am Ende der Runde

zu Buche. Um die Grundlagenausdauer zu verbessern sind z.B. das Training am Ergometer, leichtes Joggen oder Walken geeignet. Wer den Trainingseffekt optimieren möchte, kann zudem über die Messung von Laktat und Atemgasen im Rahmen einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik individuelle Trainingsbereiche bestimmen lassen.

Einig waren sich die Experten auf dem Symposium auch, dass das Tragen der Golftasche – wie insbesondere viele Jugendliche meinen – nicht „cool“, sondern vielmehr schädlich für den Rücken ist. Wenn überhaupt, sollte die Tasche wenigstens nicht einseitig, sondern als Rucksack getragen werden. Besser ist, einen Trolley zu nutzen (wobei schieben von den Orthopäden wiederum für besser als ziehen eingestuft wurde), noch besser einen Elektrotrolley, bzw. z.B. bei Knieproblemen oder wenn die körperliche Anstrengung reduziert werden soll einen Golfcart.

### Essen und trinken, schon bevor Hunger oder Durst auftreten

Ganz wichtig: Die richtige Ernährung beim Golfen. Auf einer Runde von drei bis vier Stunden werden pro Minute zirka

4 bis 6 kcal verbraucht. Das entspricht einem Bruttoenergieumsatz von 1.000 bis 1.400 kcal. Um den Körper optimal zu versorgen, muss schon vor dem Golfen ausreichend getrunken und gegessen werden. Und auch während der Golfrunde sollte bereits gegessen und getrunken werden, bevor ein Hunger- oder Durstgefühl auftritt!

Beispiel für ein „Golf-Menü“, das von der sportmedizinischen Abteilung der Universität Frankfurt zusammengestellt wurde: 1 mittelgroße Banane, 1 Apfel, 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Schinken, 1 Fruchtschnitte sowie 1,5 Liter Apfelsaft-schorle.

Vielfach unterschätzt wird die Belastung des Körpers durch den mitunter mehrstündigen Aufenthalt in der Sonne. Hitzeschäden, schlimmstenfalls ein Hitzschlag

oder „Sonnenstich“, Austrocknung des Körpers (Dehydrierung) oder einem Sonnenbrand mit den bekannten Folgen kann aber einfach vorgebeugt werden: Akklimatisierung, körperliche Fitness, Meiden der Mittagssonne, viel Trinken, Pausen im Schatten, mit Sonnencreme schützen, leichte Kleidung mit Kopfbedeckung.

### **Übertriebener Ehrgeiz schadet nur**

Da Golfer häufig schon älter sind, bringen viele Spieler per se bereits orthopädische oder sonstige Beschwerden mit. Wer sich unsicher ist, ob Golf der geeignete Sport für ihn ist, kann sich sportmedizinisch untersuchen lassen. Der Gesundheits-Check umfasst z. B. die sportärztliche Anamnese, eine Funktionsprüfung des Bewegungsapparats,

ein Ruhe- und Belastungs-EKG, verschiedene Laboruntersuchungen sowie ggf. die Bestimmung der Körpersymmetrie und eine Körperfettanalyse.

Last but not least: Beschwerden durchs Golfspielen nehmen in Abhängigkeit von der wöchentlich gespielten Anzahl der Golfrunden und Driving-Range-Bälle zu. Bei aller Begeisterung gilt also auch hier: Nicht übertreiben! Und wenn es dennoch einmal zu Beschwerden kommt? Dann hilft vor allem eins: Selbst wenn es schwer fällt, einfach einmal für einige Zeit pausieren und ggf. professionelle Hilfe einholen.

#### **Anschrift der Verfasserin**

*Dr. med. Monika Vogt  
Holzhausenstraße 24  
60322 Frankfurt  
E-Mail: drmvogt@aol.com*