

Saisonstart - aber bitte gesund!

von Prof. Dr. Jürgen Ahlers

Allgemeine Aspekte Defizite abbauen

Jeder Golfspieler sollte sich konsequent und optimal auf die Herausforderungen des Sports vor Beginn der Saison vorbereiten, nicht nur, wenn besondere sportliche Ziele angestrebt werden. Wer seinen Körper beim Golfen optimal einsetzen will bzw. zumindest nicht überbelasten will, der muss schon im Vorfeld etwas dafür tun. Ausdauer und Kondition, richtige Körperbewegung und Kraft sowie die feinmotorischen Bewegungen beim Golf spielen erfordern eine gute Körperkontrolle und allgemeine Fitness. Insbesondere dann wird Golf zu einem Gesundbrunnen und man kann sich die positiven Effekte auf das kardiovaskuläre System (z.B. Herz und Kreislauf) und den Stoffwechsel (z.B. Diabetes mellitus) zu Nutzen machen.

Es stellt sich für jeden Spieler insbesondere die Frage, wie er nach einer ggf. langen Winterpause seine körperlichen Defizite abbauen kann. Bekannt ist die hohe Belastung auf den Stütz- und Bewegungsapparat beim Golfspiel. Besonders betroffen ist dabei die Wirbelsäule. Zwar haben 80% aller Golfer mit Rückenbeschwerden diese schon vor Aufnahme des Sports bzw. unabhängig vom Golfspiel. Diese Beschwerden aber nehmen statistisch bei mehr als der Hälfte durch das Golfspielen noch zu. Meist sind die Rückenschmerzen auf eine zu schwach ausgebildete Rückenmuskulatur zurückzuführen. Um eine optimale Voraussetzung für eine erfolgreiche Saison zu erreichen, stehen vor allem medizinische und physiotherapeutische Aspekte im Mittelpunkt der Betrachtung.

Medizinische Aspekte:

Medizinisch gesehen verursacht eine längere (Winter-)Pause vom Golf gewissermaßen ein „Einrosten“ der für den Golfsport besonders wichtigen Muskel- und Gelenkpartien. Diese gilt es vor der Saison wieder zu aktivieren. Der Start in die Golfsaison mit bestehenden Beschwerden oder ohne jede Vorbereitung führt häufig zur Zunahme bzw. erstmaligen Auftreten ernsthafter Beschwerden und kann im Einzelfall dann zu einer längeren Spielpause zwingen. Es ist wichtig, dass relevante körperliche Beschwerden, wie z.B. Einschränkungen in der Beweglichkeit einzelner Gelenkbereiche oder nachhaltige Rückenbeschwerden zuvor abgeklärt und behandelt werden. Besonders Be-

schwerden im Bereich von Wirbelsäule und Schultergürtel sollten konsequent angegangen werden. Gerade Wirbelsäulenbeschwerden treten leider sehr häufig auf. Sofern sie nur auf ein muskuläres Defizit des Rückens zurückzuführen sind, ist eine gezielte aufbauende Behandlung notwendig, die zu einer raschen Besserung führen kann. Allerdings geht es bei stärkeren Beschwerden um die Abklärung eines möglichen Bandscheibenvorfalles oder einer Instabilität der Wirbelsäule. Diese erheblichen Erkrankungen der Wirbelsäule erfordern eine gezielte ärztliche Untersuchung und Behandlung und können nicht alleine – also ohne fachliche Begleitung - durch Training behandelt werden. Ähnliches gilt für die häufigen Beschwerden an den Schulterge-

lenken, die im Laufe des Lebens infolge des üblichen Verschleißes auftreten und bei falscher Spieltechnik verstärkt werden können. Krankheitsbilder wie die Rupturen der Rotatorenmanschette oder das „Impingementsyndrom“ erfordern eine gezielte Behandlung, um wieder ohne größere Beschwerden Golf zu spielen. Der „Golfellenbogen“ ist eine Insertionstendopathie am inneren Ellenbogengelenk, die nicht selten schwer zu behandeln ist. Neben verschiedenen lokalen Maßnahmen wie Einreibungen, Injektionen oder Stoßwellenbehandlungen kann die Akupunktur in etwa 50 % der Fälle helfen.

Fazit:

Klären Sie vorhandene Beschwerden bzw. in den ersten Golfrunden des Jahres auftretende neue Beschwerden frühzeitig

mit einem Orthopäden ab, bevor Sie intensiv in die Saison starten.

Physiotherapeutische Aspekte

Fehlende Fitness und ausbleibende körperlicher Vorbereitung vor Saisonbeginn sind häufige Fehler, die Golfer machen: Bei den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr wird die Golf Tasche gepackt und unmitttelbar auf die Runde gegangen. Das Ergebnis sind nicht selten auftretende physische Probleme, ggf. begleitet von mentalen Problemen bzw. Frust durch negative sportliche Erlebnisse in den ersten Runden der Saison. Die Grundregel, mindestens zehn Minuten vor jedem Golfspiel sich entsprechend aufzuwärmen, alleine genügt bei Saisonstart nicht. Gerade im höheren Alter sind Kräf-

KURZ NOTIERT

Kiawah Golfpark:

Mediterran genießen

Das auf der Anlage gelegene Golfplatz-Restaurant wurde für seine lobenswerte Küche durch den "Restaurant & Hotel Guide 2009" ausgezeichnet. Nicht nur das besondere Ambiente lädt zum Besuch des Golfplatz-Restaurants "La Vecchia Fattoria" (zu deutsch: Das alte Landgut) ein, es ist auch das kulinarische Angebot der mediterranen und internationalen Küche. Für ihre Leistungen ausgezeichnet wurden das breite Angebot exellenter italienischer Weine und natürlich auch die aufmerksame Art wie Nastassja und Luigi Pulice ihre Gäste mit der unverwechselbaren italienischen Gastfreundschaft verwöhnen.

GC Taunus Weilrod:

30 Jahre jung

Das Jubiläum wird sich das ganze Jahr über durch eine Reihe von Angeboten, Aktionen & Aktivitäten bemerkbar machen.

Ankündigungen unter: www.gc-weilrod.de



Golfszene RheinMain
Impressum

Redaktion:

Daniel Regentrop
Regentrop Marketing
Bornhofenweg 10
65195 Wiesbaden
Tel. 0611-9450081
Fax. 0611-404732
E-mail: mail@regentrop.com

Verlag, Vertrieb und Anzeigenverwaltung:

Köllen Druck- und Verlag GmbH
Postfach 410354 • 53025 Bonn
Ernst-Robert-Curtius-Straße 14
53117 Bonn

Redaktions- und Verlagsleitung:

Franz Josef Ungerechts

Anzeigen:

Monika Tischler-Möbius
Tel. 0228-9898280
Fax. 0228-9898299
E-mail: verlag@koellen.de

Layout:

Marie-Theres Gühmann

Druck:

Köllen Druck + Verlag GmbH

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung sowie das Recht zur Änderung oder Kürzung von Beiträgen, vorbehalten. Artikel, die mit dem Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

IGC - Die Golf Community

100 Partnerclubs in Deutschland



Individuelle Golfösungen - Wählen Sie Ihren passenden Tarif!

Golfen Sie bundesweit

9-Loch mit der IGC Golfcard auf über 100 Golfanlagen ohne dass Sie dafür Greenfee zahlen.

Golfen Sie weltweit

als Gast auf allen anderen Golfanlagen mit dem Golfclub-Ausweis (DGV) inkl. Handicapführung.

▶ **IGC TESTER** € 279,-
inkl. 3 Golfkunden (9-Loch) p.a.

▶ **IGC STARTER** € 429,-
inkl. 12 Golfkunden (9-Loch) p.a.

▶ **IGC CLASSIC** € 599,-
inkl. 24 Golfkunden (9-Loch) p.a.

▶ **IGC COMFORT** € 79,90*
Unlimited (9-Loch) pro Monat

*zzgl. 220,- € einmalige Einschreibgebühr



www.IGC.de

INFOLINE
02238-84669-22

tigungs- und Beweglichkeitsübungen unbedingt notwendig. Einen guten Golfer kennzeichnen nicht nur die korrekte Spieltechnik, sondern auch ausreichende Kraft und Beweglichkeit. Dies zu erlangen, kann gut durch Ausdauer fördernde Sportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen bzw. durch Golfgymnastik und gezieltes Training im Fitness-Studio oder mit einem Personal-Trainer erreicht werden. Hierdurch werden Kondition, Ausdauer oder Muskelbalance verbessert und die durch das Golf spielen verursachten Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen kompensiert bzw. eine Prophylaxe geschaffen.

Fazit:

Liegen krankhafte Veränderungen einzelner Körperabschnitte vor, ist eine professionelle gezielte Behandlung unvermeidlich. Es stehen hierzu sehr unterschiedliche Verfahren und Methoden zur Verfügung. Es empfiehlt sich, sich an speziell auf Golfspieler spezialisierte Physio- und Sportthera-

peuten zu wenden, um zu einem raschen Erfolg zu kommen.

Maßnahmen zur Saisonvorbereitung

I Verhaltensgrundsätze

Folgende fünf Grundsätze für das Golf spielen gelten gerade bei dem Start in die Saison und sollten entsprechende Beachtung finden:

② Korrekte Schlagtechnik: Ggf. zu Saisonbeginn diese mit dem Golftrainer neu einstellen bzw. nochmals überprüfen lassen.

② Vermeidung zu langer Trainings- und Übungseinheiten: Studien

haben gezeigt, dass gerade das Übertreiben der Ballanzahl auf der Driving Range und bei der Anzahl der Runden/Woche problematisch sind. Dies gilt gerade zu Beginn der Saison: Also langsam anfangen (max. 1 Runde/Woche und max. 50 Bälle auf der Driving Range) und dann steigern.

② Ausgewogenes Training und Spiel: Je mehr Golf Sie spielen, desto mehr Ausgleichssport ist

sinnvoll und notwendig, gerade zu Saisonbeginn.

② Muskel-Aufbautraining für eine adaptierte Muskulatur zur funktionellen Unterstützung der Wirbelsäule/Gelenke (z.B. Golfgymnastik in Fitness Studio / Personal Training).

② Warm Up Programm vor jedem Training/ersten Abschlag: Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ohne ein gezieltes Aufwärmtraining von mind. zehn Minuten vor dem Spiel das Beschwerderisiko deutlich zunimmt.

II Nutzung spezieller Trainingsgeräte

Der Einsatz spezieller Sportgeräte ist im Einzelfall zum empfehlen:

a) GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

Das Trainingsgerät Gyrotonic Expansion System ermöglicht ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Die Methode verwendet dreidimensionale Bewegungsabläufe, die in sich geschlossen und

ohne Unterbrechung gegen einen gleichförmigen Widerstand durchgeführt werden. Dies führt zu erhöhter Vitalität und Dynamik - Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gleichzeitig entwickelt. Der Einsatz des Gyrotonic wird immer gemeinsam mit dem Physiotherapeuten durchgeführt.

b) FLEXI BAR

Spezielle Sportgeräte wie das FLEXI-BAR eröffnen die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur durch Oszillation auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Hierdurch wird eine propriozeptive Therapiewirkung bei Rücken- und Nackenschmerzen erreicht.

III Golfer Check-up

Verschiedene Einrichtungen bieten Ihnen die Gelegenheit, sich golfspezifisch checken zu

lassen. Im Mittelpunkt steht dabei zunächst die Erhebung der golfspezifischen Daten:

Allgemeine und spezielle orthopädische Untersuchung (inkl. Berücksichtigung von Vorerkrankungen). Analyse der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Analyse von Fehlhaltungen, Analyse von Fußfehlformen, Laufband- und Schwunganalyse, Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule, Stretching für die Wirbelsäule, weitere individuelle Untersuchungen.

Auf Basis dieser Analysen wird ein spezieller Therapie- und Maßnahmenplan individuell für den Golfspieler erstellt, immer mit dem Ziel, möglichst zeitnah den Golfsport wieder zu ermöglichen.

Fazit

Wenn Sie diese Saison vorbereitenden Regeln beachten bzw. entsprechende Maßnahmen ergriffen haben, sollten Ihnen die gesundheitsfördernden Effekte des Golfsports zu Gute kommen. Diese sind mannigfaltig, wie die erholsame

und entspannende Wirkung des Golfspiels in der Natur, die Bewegung mit einem entsprechenden Kalorienverbrauch sowie auch die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit als Schutzfaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde und erfolgreiche Golfsaison 2009



Prof. Dr. Jürgen Ahlers ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in den Frankfurter Rotkreuz Krankenhäusern
Tel.: 0 69 - 40 33 - 5 39,
E-Mail: ahlers@unfallchirurgie.com
www.unfallchirurgie.com

Die Frankfurter Rotkreuz Krankenhäuser bieten eine orthopädische und physiotherapeutische Behandlung von Golfspielern.

Schulgolf immer populärer:

„Abschlag Schule“ wächst auch im zehnten Jahr

Immer mehr Schüler nehmen am bundesweiten Golfprojekt "Abschlag Schule" teil. 2008, im zehnten Jahr seit seiner Gründung, wurden mit dem Programm knapp 9.600 Schüler in 599 Projekten an den Golfplatz herangeführt. 510 Schulen nahmen teil, das sind drei Prozent mehr als im Vorjahr. Die Zahl der golfenden Schüler stieg sogar um sechs Prozent. Auch die mehr als 300 beteiligten Golfclubs profitieren von "Abschlag Schule". Sie nutzen mit dem Programm die Chance, Nachwuchs für den Sport zu begeistern, neue Talente zu entdecken und Mitglieder für sich zu gewinnen. Abschlag Schule ist eine Jugendinitiative des Deutschen Golf Verbandes, die von der Vereinigung clubfreier

Golfspieler (VcG) mit rund einer Million Euro jährlich finanziert wird.

Golf als Schulsport

Der Erfolg von "Abschlag Schule" zeigt sich auch darin, dass einige Bundesländer Golf bereits seit mehreren Jahren als Schulsportart und damit als Prüfungsfach anbieten. Diese Entwicklung führte auch dazu, dass Golf im März 2007 offiziell in das Standardprogramm des weltweit größten Schulsportwettbewerbs "Jugend trainiert für Olympia" (JTFO) aufgenommen wurde. Es erhielt dadurch den gleichen Stellenwert wie die populären Schulsportarten Fußball, Tennis und Leichtathletik. Auch der pädagogische Wert des Golfs ist nicht zu unterschätzen: Golf erfordert Fairplay und verstärkt

Rücksichtnahme und Disziplin der Schüler. Außerdem fördert es die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Jugendliche schätzen am Golfplatz vor allem die Möglichkeit, in der Gruppe und an der frischen Luft Sport zu treiben. Die Schulen organisieren für ihre Schüler eine Vielzahl abwechslungsreicher Angebote. Das reicht vom Jugendtraining im Club über Arbeitsgemeinschaften und Projektwochen bis hin zu Golfwandertagen.

Durchgeführt wird das Projekt sowohl an Grund-, Haupt- und Realschulen als auch an Gymnasien für die Klassen 3 bis 13.

Ein Erfolgsprojekt

Die Initiative "Abschlag Schule" wurde 1999 von

der VcG gegründet. Das Pilotprojekt startete vor zehn Jahren mit 1.000 Schülern an 49 Schulen in den neuen Bundesländern. Aufgrund der großen Nachfrage konnte die Initiative nach zwei Jahren auf alle Bundesländer ausgeweitet werden. Seit 2008 liegt die Projektleitung beim DGV, das Programm wird weiterhin finanziert durch die VcG. Ziel der Initiative ist es, Golf als Ergänzung zu den klassischen Schulsportarten zu etablieren. Bis heute hat "Abschlag Schule" über 57.000 Kindern und Jugendlichen den Golfsport näher gebracht. Die Finanzierung ermöglicht den Transport zwischen Schule und Golfplatz, Unterrichtsmaterialien, Leihschläger, Bälle und Golfunterricht.

