

Mit Handicap lebt man länger

Ratschläge von Klaus Eder, Deutschlands bekanntestem Sportphysiotherapeuten

Wiesbaden, 26. September 2008 – Klaus Eder ist einer der deutschlandweit renommiertesten Sportphysiotherapeuten: Er betreut unter anderem die Fußballnationalmannschaft, den deutschen Olympiakader und mehrere Tennisstars. Der Vereinigung clubfreier Golfspieler erklärte der Sportexperte, warum Golfspielen zur Gesundheitsförderung so attraktiv ist.

Fettverbrennung. Der Golfer ist bei einer Runde über 18 Löcher fast vier Stunden lang an der frischen Luft unterwegs und legt dabei im Durchschnitt 8,5 Kilometer zügigen Schrittes zurück. Stattliche 1.200 Kalorien werden in dieser Zeit vom Körper durch die ganzheitliche Beanspruchung beim Schlagen und Gehen verbrannt. Welche Schrittgeschwindigkeit für die Fettverbrennung und für Herz und Kreislauf optimal ist, kann in einem ärztlichen Belastungstest festgestellt werden.

Muskeltraining von Kopf bis Fuß. Golf ist nicht nur ideal für den Kampf gegen störende Fettpölsterchen, sondern hilft auch beim Muskelaufbau. Bei einem korrekt durchgeführten Abschlag spannen sich im Körper 124 von insgesamt 343 Muskeln an.

Konzentration und Koordination. Mit mentaler Stärke und der Fähigkeit den Ball genau zu treffen, fängt alles an beim Golfen. Das Spiel fördert die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die unbedingt notwendig ist, um erfolgreich abzuschlagen und einzulochen. Beim Golf wird neben der Konzentrationsfähigkeit auch die so genannte Hand-Auge-Koordination trainiert, die erforderlich ist, um den Ball im richtigen Moment an der richtigen Stelle zu treffen. Ein ebenso positiver Nebeneffekt ist die Sturzprophylaxe: Durch das ständige „Ausbalancieren“ in verschiedenen Schlagpositionen haben Golfer einen verbesserten Gleichgewichtssinn. Das hilft im Alltag, wenn’s mal wackelig zugeht.

Der Rücken. Ein korrekter Golfschwung stärkt die Rückenmuskulatur. Zum perfekten Schwung gehört das Durchschwingen nach dem Schlag sowie eine über dem Becken zentrierte Haltung der Schultern und des Oberkörpers. Beides entlastet den Rücken. Für Golfspieler, die zu Rückenproblemen neigen, ist eine Stärkung der Rückenmuskulatur ratsam. Viele Physiotherapeuten bieten im Rahmen einer Rückenschule sportartspezifisches Training an, so zum Beispiel die Golfphysiotherapie. Dort werden individuelle Übungen für die Anwendung im Alltag vermittelt. Viele Krankenkassen bezuschussen diese Präventionskurse.

Die Schultern. Regelmäßiges Golfen sorgt auch für Muskelaufbau in den Schultern. Zusätzliche Übungen helfen, den Muskelaufbau in den Schulterpartien noch weiter voranzutreiben. Wie bei jeder Sportart ist auch beim Golf vor dem Spiel Aufwärmen und Stretching notwendig, um Verletzungen und Zerrungen zu vermeiden. Ein Physiotherapeut gibt hilfreiche Ratschläge für Muskelaufbau und Aufwärmtraining.

Die Gelenke von Hand bis Fuß. Ein fester Griff um den Schläger gehört zu einem perfekten Abschlag genauso dazu wie ein fehlerfreier Schwungablauf. Wer den korrekten Schwungablauf gemäßigt zusammen mit einem Golfpro auf der Driving Range trainiert, wird sich den kräftigen „Händedruck“ über lange Zeit erhalten. 18 Löcher, vier Stunden, 8,5 Kilometer auf den Beinen: Eine Runde über das Grün strapaziert die Füße und die Beine. Damit es kein böses Erwachen gibt, sollten Golfer beim Golfschuhkauf ganz besonders darauf achten, dass das Schuhwerk speziell auf die Füße abgestimmt ist. Einer Runde über Stunden auf dem Golfplatz steht dann nichts mehr im Wege.

Für wen eignet sich Golf? Die einfache Antwort: für Kinder, Senioren und alle, die der Altersgruppe dazwischen angehören. Übergewicht, Konzentrations- und Koordinationsstörungen sind schon im Kindesalter weit verbreitete Defizite. Golf fördert die motorisch-koordinativen Fähigkeiten und unterstützt somit die Entwicklung positiv. Bei Kindern sollte auf eine angepasste Trainingsintensität geachtet werden, und darauf, dass die Ausrüstung stets auf die Körpergröße und Fähigkeiten abgestimmt ist. Golf ist eine der wenigen Sportarten, die auch bis ins hohe Alter hinein praktiziert werden können. Senioren können durch regelmäßiges, angemessenes Training auf dem Grün ihre körperliche und geistige Fitness erhalten und so ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung halten.

Für alle Golfbegeisterten gilt: Auf- und Abwärmtraining für ca. fünf bis zehn Minuten vor und nach jedem Spiel sowie gezieltes Aufbautraining von Rücken- und Bauchmuskeln tragen zu einer langen, verletzungsfreien Golferkarriere bei. Ebenso sollten alle ambitionierten Golfer auf ihren Körper achten, Warnsignale nicht ignorieren und darüber mit ihrem Physiotherapeuten oder Arzt sprechen.

Für alle, die bis ins hohe hinein Alter erfolgreich golfen möchten, gibt es Ratschläge bei Klaus Eder und seinem Team der Eden Reha in Donaustauf. Ein individueller Termin lässt sich über www.eden-reha.de vereinbaren.

Wer Körper und Geist beim Golfen in Schwung bringen möchte, für den bietet die Vereinigung clubfreier Golfspieler eine attraktive Spielmöglichkeit. VcGler haben die Möglichkeit, für nur 195 Euro im Jahr gegen Greenfee auf über 630 Golfanlagen in ganz Deutschland und weiteren weltweit ihrer Gesundheit mit jedem Schlag etwas Gutes zu tun. Für alle, die sich noch in diesem Jahr entscheiden, Mitglied zu werden, kostet die Halbjahresmitgliedschaft sogar nur 95 Euro. Weitere Informationen zur VcG und zum Golfeinstieg sowie eine Übersicht über Golfanlagen in der Region gibt's im Internet unter www.vcg.de.

Bildmaterial zum Thema Golf und von Klaus Eder erhalten Sie auf Anfrage.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de

Claudia Walther

Fon 0611 34104-19 | E-Mail: cw@vcg.de

Die VcG

15 Jahre Erfahrung im Golfmarkt und die Anerkennung des Deutschen Golf Verbandes (DGV) als einzige Interessenvertretung clubfreier Golfspieler in Deutschland machen uns zu einem starken Partner für Golfeinsteiger und Greenfee-Spieler. Als einer der größten Sportvereine Deutschlands mit 18.500 Mitgliedern (Stand 12/2007) engagieren wir uns gemeinsam mit dem DGV und zahlreichen Golfclubs für die bundesweite Popularisierung des Golfsports. Dies geschieht sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene: Denn erstens bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, bei über 630 Golfanlagen gegen Greenfee Golf zu spielen und zweitens reinvestieren wir die aus unseren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Erträge in bundesweite Fördermaßnahmen – bis heute insgesamt 11,5 Millionen Euro (Stand 12/2007).