

Expertenforum: Golf aus sportmedizinischer Sicht

HEILIGENHAUS (RP) Der Heiligenhauser Orthopäde und Sportmediziner Dr. Carl Heinz Ulrich hat sich mit dem Thema „Golfsport und Sportmedizin“ befasst. Anlass war ein internationaler Kongress. Neueste sportmedizinische Erkenntnisse in Hinsicht auf gesundheitliche Auswirkungen des Golfsports. Die Experten aus Medizin und Sport stellen Golf auf den Prüfstein. „Kenntnis, Vorurteile, Auswirkungen auf die Gesundheit, den körperlichen und psychischen Status, Studien und Erfahrungen wurden diskutiert und in Praxis demonstriert“, so Ulrich. In den letzten Jahren ist die Zahl aktiver Golfer in Deutschland auf etwa 600 000 gestiegen.

Geeignet für jedes Alter

Das Fazit der internationalen Fachleute: Golf ist ein wirbelsäulenfreundlicher Sport, der ohne Bedenken von Kindheit an bis ins höchste Alter durchgeführt werden kann. Selbst nach Wirbelsäulenoperationen bei Bandscheibenvorfällen, Spinalkanalstenosen bis hin zu Versteifungsoperationen kann Golf ein medizinisch sinnvoller Sport sein. Hierbei sollte ebenso wie nach Wirbelbrüchen für einige Monate eine spezielle Orthese getragen werden. Als Beispiel wurde ein Modulsystem demonstriert. In mehreren Schritten werden zeitgleich zur Verfestigung im operierten Bereich oder im gebrochenen Bereich starre schützende Elemente abgebaut. Ulrich: „Mit der Orthese wird entgegen landläufiger Meinung die Muskulatur nicht schwächer sondern stärker, da man viel früher belasten kann.“

Ähnliches gilt für so genannte Aktivbandagen, besonders für Knie, Handgelenk und Sprunggelenk.



In den letzten Jahren ist die Zahl aktiver **Golfer** in Deutschland auf etwa 600 000 gestiegen.

RP-ARCHIVFOTO: BLAZY

Die Golfhaltung erweitert den Wirbelsäulenkanal. Beim Abschlagen werden die Wirbellöcher erweitert, ebenso stellt das Ziehen des Golfbags auf Rollen eine positive Dehnung dar, die Bewegung beim Gehen von vier bis zehn Stundenkilometern stärkt die Mineralisierung des Knochens, wirkt der Osteoporose und Osteopenie entgegen. Dies betrifft Frauen und Männer.

Ulrich weiter: „Golf ist besonders für Menschen über 60 Jahre Therapie. Mit Golf erreicht man kein Intensivtraining in die anaerobe Phase.“ Untersuchungen der Universität München belegen aber eine positive internistische Auswirkung

des Golfsports: Nach dem Spielen gehen Blutdruck und Blutfette nach unten, 124 von rund 434 Muskeln des Menschen werden aktiviert, der Cholesterinspiegel fällt um rund 15 Prozent, der Puls kann beim Spiel auf bis zu 150 Schläge pro Minute steigen.

Dennoch – wer Golf spielt, sollte noch anderen Sport betreiben. Ulrich: „Besonders wichtig aus sportmedizinischer Sicht wie auch zur Verbesserung der sportlichen Leistung ist Koordinationstraining. Training nach Rückenschule oder nach Pilates erfüllt diese Voraussetzungen und ist auch für den Golfsport unabdingbar.“