

# Ohne Fehler ein rückengesunder Sport

Für unsere Serie Rückenfit haben wir nun das klassische Golfspiel getestet – und unser Rückenexperte Alexander Fräcke ist voller Lob für die Hösel Trainingsumsetzung

Von Katrin Schmidt

**Heiligenhaus/Hösel.** Es gibt wohl keine Sportart, die so polarisiert wie das klassische Golfspiel. Während die einen ohne ihre Schläger nicht in den Urlaub fahren, machen andere gerne mal den ein oder anderen Witz über das Golfen. Für unsere Serie Rückenfit 2014 hat WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt jetzt gemeinsam mit unserem WAZ-Experten Alexander Fräcke getestet, ob sich das klassische Golfen von dem Funsport Swingolf, über das wir in der letzten Folge berichteten, unterscheidet.

## SERIE

### Rückenfit 2014

Folge 9: Swingolfen

**Folge 10: Klassisches Golf**

Folge 11: Reiten

Folge 12: Garten- und Heimarbeit

„Also das ist ja gar kein Vergleich. Und ich muss einfach sagen: Golfen ist absolut nicht rückenunfreundlich. Ganz im Gegenteil, ich bin begeistert.“ Der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke steht fasziniert auf der Driving Range des Golfclubs Hösel. Ein paar Schläge hat er unter Anleitung von Golftrainerin Melanie Niesing erst hinter sich, und schon schlägt er den kleinen, weißen Ball an die 150 Meter weit.

#### Vom Junior bis Senior, alle spielen

„Sie machen das gut, Sie benutzen schon das zweite Drittel des Schlags“, findet Melanie Niesing. Mit etwas Mitleid gucken mich dann beide an, denn ich schaffe gerade mal 25 Meter. „Sie trauen sich nicht, drauf zu hauen und nutzen nur das erste Drittel des Schlags“, schlussfolgert die Trainerin.

Und ja, das stimmt, und das liegt nicht daran, dass mein Finger wegen einer kleinen Verletzung vom Swingolfen getaped ist. Nein, einfach so ausholen und den Ball treffen, das ist gar nicht so einfach, wie es bei den anderen aussieht. Bei allen anderen, wie ich in dem Moment finde.

Bunt gemischt sind die Spieler an diesem Sommertag, vom Junior- bis Seniorspieler sind alle Altersgruppen unterschiedlicher Fitnesslevel auf dem Hösel Green anzutreffen. „Das Schöne am Golfspiel ist, dass es halt jeder machen kann – man muss nur wissen, wie“, erklärt Melanie Niesing. Ihr ist es wichtig, dass



Katrin Schmidt und Melanie Niesing schauen Alexander Fräcke genau beim Abschlag zu.

FOTOS: RIECK, HEINZ-WERNER

man den Golfsport richtig erlernt, denn „dann ist Golfen auch überhaupt nicht dramatisch. Man kann nur irre viele Fehler machen.“

Vor allem Golfspielern, die in einer Art Crashkurs die Platzreife erworben haben, seien oft Grundlagen nicht richtig vermittelt worden. „Das hinterher wegzutrainieren ist viel schwerer, als es von vorn herein richtig zu erlernen“, erklärt Niesing und achtet penibel darauf, dass der Schläger auch richtig in den Händen liegt, Schlag für Schlag. Unendlich viele Schläger gibt es, 14 darf man auf eine Golfrunde mitnehmen. Unterschiedliche Längen, anderes Material, andere Köpfe und steilere Schlagseiten sollen dem Golfer ermöglichen, möglichst präzise, mit Köpfchen und nicht nur mit Kraft die Bahnen zu spielen.

Seit 20 Jahren ist Melanie Niesing Golftrainerin, betreibt mit ihrem Mann die Golfschule und erklärt, wie und womit der kleine Ball in das für die Weite der zu bespielenden Plätze winzige Loch zu bekommen ist. Spezialisiert hat sie sich durch Weiterbildungen auf die Sparte Gesundheit. „Ich biete Reha-Golfen und präventives Training an“, berichtet sie, und Physiotherapeut Alexander Fräcke spitzt die Ohren.



Melanie Niesing erklärt genau, wie die Schläger zu halten sind.

Denn nicht wenige seiner Patienten kommen zu ihm und klagen: „Alex, ich hab Golf gespielt, du weißt: Rücken!“ Nach der Trainingsstunde mit Melanie Niesing ist Fräcke schlauer: „Der Golfsport, wenn man ihn richtig betreibt, richtig lernt und jemanden wie Frau Niesing hat, der auch individuell auf vorhandene Krankheitsbilder eingeht, ist sogar ein wirklich guter Sport für einen gesunden Rücken.“

## Anspruchsvolle Bewegung

Für jeden Spieler kann die richtige Spielart gefunden werden, ganz individuell

Etwa zehn Kilometer muss man für 18 Löcher zurücklegen, etwa vier bis sechs Stunden dauert es. „Das ist natürlich für ein Ausdauertraining ideal. Man kann aber auch sportlich auf einem hohen Level spielen, ganz nach Bedarf“, erklärt Melanie Niesing.

Ob Spieler mit neuer Hüfte, neuem Knie, kaputter Bandscheibe, für jeden gibt es eine Möglichkeit, den Schlag so auszuführen, dass er ihn nicht belastet. „Der Schwung beim Schlagen ist eine anspruchsvolle komplexe Bewegung. Bei richtiger Durchführung ist es eher nicht belastend für den Rücken“, schlussfolgert Alexander Fräcke.

„Man muss schon auf die Gelenke achten, auf die Schultern und die Hände, dass man aufgewärmt ist. Es ist ein aus meiner Sicht unterschätzter Sport, der extrem koordinationsintensiv ist, der sehr gesund ist durch

die weiten Strecken, die man zurücklegt, und die Muskulatur, die man dabei aufbaut. Man steckt nicht, wie beim Swingolfen einfach nur Kraft in den Schlag, sondern setzt die Technik gezielt ein.“ Das Fazit des Physiotherapeuten fällt dabei schon lobend aus: „So, wie das in Hösel gemacht wird, ist es wirklich vorbildlich.“

In den Golfsport reinschnuppern kann man hier auch relativ einfach und für nicht viel Geld, wer dann wirklich Golfen möchte, der braucht dann ein wenig Zeit, um die Platzreife zu erhalten. Das ist dann auch der einzige Nachteil, den Fräcke finden kann: „Es erfordert an die drei Monate konsequentes Training, bis man wirklich loslegen kann. Außerdem braucht man auch das nötige Kleingeld, das ist für den ein oder anderen vielleicht auch anfangs abschreckend.“

KS