Wellness im Grünen

In der Natur blüht der Mensch auf. Das gilt besonders für den Golfer. Denn eines ist in Forscherkreisen längst erwiesen: Der Aufenthalt draußen wirkt wie ein Jungbrunnen. **Von Frieder Pfeiffer**

Martin Kaymer hat für alle deutschen Golfer gesprochen, als er seine Begeisterung für den Golfsport im Interview mit „golfspielen" mit den Worten erklärte: „Man ist stets mit der Natur verbunden." Wenn dies ein Mann sagt, der ein Vermögen mit seinem Sport verdient, die ganze Welt bereist und großen Titeln hinterherjagt, hat es eine besondere Bedeutung.

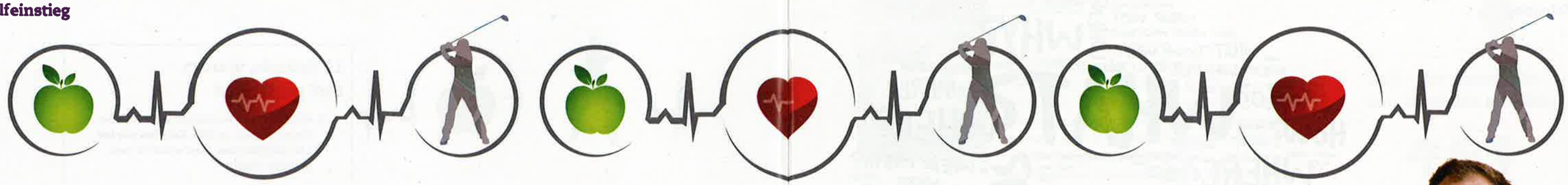
Golf ist ein Sport in und mit der Natur. Letztere steht im Zentrum dieses Spiels, das beweist auch die vom Deutschen Golf Verband in Auftrag gegebene Studie zum Image des Golfsports. Für 93 Prozent aller Golfer steht ihr Sport demnach für Naturverbundenheit. Damit rangiert dieser Faktor an Position eins. Stets wandeln Golfer unter freiem Himmel über Fairways und Grüns. Die Natur ist ihr ständiger Begleiter, sie ist einerseits Motivation und bringt andererseits auch große Vorteile mit sich. Denn wie sagte Paracelsus bereits im 16. Jahrhundert? „Die Kunst des Heilens kommt von der Natur und nicht vom Arzt."

Inzwischen haben Forscher in den Niederlanden herausgefunden, dass Krankheiten wie Depression, Herzleiden, Diabetes, Asthma und Migräne bei Menschen seltener vorkommen, die unweit einer Grünanlage leben. Die Zeitschrift „National Geographic" listete zu Beginn des Jahres die Vorzüge einer grünen Umgebung auf. Bäume und Wiesen vor dem Fenster lassen demnach Kranke schneller gesund werden, verhelfen Schülern zu besseren Leistun- ➜

Fotos: Kohler Co, Shutterstock / Tefi

10 Gründe, warum Golf gesund ist

1. Während einer Runde Golf verbrennt der Körper in etwa **so viele Kalorien wie bei 120 Liegestützen.** Oder während zwei Stunden Joggen.
2. Ein Golfschlag **beansprucht** mehr als **120 Muskeln,** bei korrekter Ausführung übrigens so schonend wie bei fast keinem anderen Sport. Verletzungsgefahr: nahezu null.
3. Das Gehirn kommt zur **Ruhe.** Es ergeben sich durch die Fokussierung auf nur ein Ziel Kapazitäten, die zur Verarbeitung genutzt werden können. Gleichzeitig kann sich das Gehirn für die Anforderungen des Alltags erholen. Und: Sie schlafen besser.
4. Bewegung in der Natur **entspannt** und vermindert Stress.
5. Die Konzentrations- und **Aufmerksamkeitsfähigkeit** werden trainiert.
6. Golfer über 55 haben **weniger häufig Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht.**
7. Bei zügigem Tempo: **Training der Ausdauer.**
8. Ein perfekter Golfschwung **entlastet den Rücken.**
9. Dank verbesserter Augen-Hand-Koordination und ständigem Ausbalancieren verbessert sich der **Gleichgewichtssinn.** Stichwort: Sturzprophylaxe.
10. Experten sind sich einig, dass Golf Patienten mit **Burn-out-Syndrom und Depressionen hilft.**



Mit Ernährung punkten

800 bis 2.000 Kalorien verbrennt der Körper in den vier bis fünf Stunden einer Runde. Trinken und essen Sie also genug, sonst droht der Einbruch auf der zweiten Neun. Dabei spielt aber nicht nur die Versorgung der Muskeln eine Rolle. Bekommt auch das Gehirn nicht genügend Glukose, wackelt der Schwung ebenfalls. Das heißt: **Vor der Runde ein großes Glas Wasser oder Saftschorle, dann nach jedem Loch 0,1 Liter drauf. Zudem alle paar Löcher einen kleinen Happen essen**: Brot, Müsliriegel, Obst.

gen und verringern die Neigung zu Gewalt. Das Fazit: „Schon eine kleine Dosis Natur kann Menschen beruhigen und ihre Leistungsfähigkeit steigern."

In Finnland ist es deshalb fester Bestandteil der Gesundheitspolitik, dass Menschen in die Natur geschickt werden. Das Land hat mit hohen Depressions-, Alkoholismus- und Selbstmordraten zu kämpfen. Die Ergebnisse einer landesweiten Studie führten die besorgten Mediziner nun zu der Forderung: Geht raus in die Natur, und zwar mindestens fünf Stunden im Monat.

Angesichts solcher Vorgaben sind Golfer klar im Vorteil. Schließlich verbuchen sie fünf Stunden Naturerlebnis schon beinahe im Verlauf einer einzigen Runde. Wissenschaftler des Karolinska-Instituts in Stockholm analysierten die Lebensdauer von 300.000 Menschen, die nach 1920 geboren und schon vor 2001 als Golfer im Verband registriert waren. Ihre Schlussfolgerung dürfte jeder Marketingstratege aus der Golfszene begeistert aufnehmen: Ältere Golfer haben demnach ein 40 Prozent niedrigeres Sterberisiko als Altersgenossen mit anderen Freizeitbeschäftigungen. Golfer sind also nicht per se gesündere Menschen, die aus besseren Verhältnissen kommen und deswegen weniger Gefahren ausgesetzt sind.

Die Golfer mit dem niedrigsten Handicap, die mutmaßlich auch am häufigsten spielten, hatten tatsächlich die höchste Lebenserwartung. „Ein niedriges Handicap setzt voraus, dass die Person viel Golf spielt. Das unterstützt unsere Annahme, dass größtenteils der Golfsport für die verbesserte Gesundheit verantwortlich ist", wird Studienautor Anders Ahlborn zitiert. Mit zunehmendem Handicap nahm das Sterberisiko denn auch zu. Doch selbst Golfer mit hohem Handicap hatten immer noch eine höhere Lebenserwartung als Nichtgolfer. „Während einer Runde Golf ist man vier oder fünf Stunden an der frischen Luft und läuft mit einer Geschwindigkeit von bis zu sechs Stundenkilometern – das ist erwiesenermaßen gesund", bilanziert Ahlborn.

Davon kann jeder profitieren. Altersgrenzen gibt es keine, wie auch Holger Herwegen, Sportmediziner aus Köln, bestätigt (siehe Interview). Er forscht seit 20 Jahren zu Golf und Gesundheit. Seine Bilanz: „Der Golfsport hat unglaubliche therapeutische Elemente, die bisher noch überhaupt nicht genutzt worden sind." Für ihn liegt darin auch die Zukunft, nicht nur für die rund 640.000 registrierten Golfer in Deutschland, „sondern für alle Menschen, eben auch solche, die noch nicht Golf spielen." Präventivmaßnahmen auf dem Golfplatz wie Kräftigung, Beweglichmachung oder Verhaltensschulung sind seiner Ansicht nach noch keineswegs ausgereizt. Das Ziel könnte die partielle Finanzierung der Leistungen durch Krankenkassen sein.

Foto: Kohler Co

Mit einer Runde Golf werden Sie noch nicht fit

Dr. Holger Herwegen ist Chirurg und Sportmediziner mit Schwerpunkt Golf. Er war medizinischer Leiter der Golfakademie an der Universität Paderborn, praktiziert jetzt in der Rehabilitation sowie in der eigenen Praxis und veranstaltet Fortbildungen zum Thema Golf und Gesundheit. (www.sportmedizin-herwegen.de)

Herr Dr. Herwegen, was sagen Sie zum Satz: „Spielen Sie Golf, weil es so gesund ist."
Holger Herwegen: Im Prinzip ist diese Aussage mit Ja zu beantworten. Golf bietet Menschen in jedem Alter Möglichkeiten, für Körper, Geist und Seele gesundheitliche Vorteile zu erlangen. Unter Berücksichtigung der Art und Weise, wie Golf gespielt wird, sind Optimierungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Atmungssystems, ja auch des Haltungs- und Bewegungsapparates zu erwarten. Sogar die Psyche und generelle Gehirnleistungen mittels Verbesserungen der Durchblutung sind mit der Sportart Golf positiv zu beeinflussen.

Und wenn ich schon Rückenschmerzen habe?
Herwegen: Golf ist diesbezüglich eigentlich nicht schädlich. Auch hier ist die Frage, wie Golf gespielt wird, von entscheidender Bedeutung. Klassische Verletzungen im Golf treten dann auf, wenn beispielsweise ein Ball oder Schläger den Körper, insbesondere den Kopf, trifft. Alle anderen sogenannten Verletzungen sind bei näherer Betrachtung eher klassische Überlastungsschäden. Die Ursache-Auslöser-Relation spielt hier eine große Rolle. Zudem bieten wir Golf im Präventions- und Reha-Bereich bei Patienten mit verschiedenen gesundheitlichen Risikofaktoren oder Erkrankungen an.

Welchen Anteil hat die Bewegung in der Natur an den positiven Effekten?
Herwegen: Ich bin der Meinung, dass der Ort eine sehr große Rolle spielt, viele Sportarten haben diese Möglichkeit der Naturverbundenheit ja leider nicht zu bieten. Die Zeit, die man mit sich draußen verbringt, ist unschätzbar positiv.

Also gilt für alle: Raus auf den Golfplatz!
Herwegen: Ja, eine Altersbeschränkung nach oben gibt es nicht. Das ist ja das Tolle, dass der Sport vom gemütlichen Schwingen bis zum Speedgolf viele Intensitätsstufen bietet. Aber, ganz wichtig: Mit einer Runde Golf werden Sie noch nicht fit. Es passiert umso mehr, je regelmäßiger gespielt wird: Eine Vergleichsstudie mit Golf-Senioren und Nicht-Golf-Senioren zeigte beispielsweise verblüffend signifikante Ergebnisse, was eine positive Beeinflussung gesundheitlicher Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen und Inaktivität betrifft. •

Schon jetzt gibt es Golf im Schulsport und in Altenheimen, in der Präventivmedizin wie auch in der Rehabilitation sowie als Therapieprogramm für geistig und körperlich behinderte Menschen. Tobias Schachten fand heraus, dass Golf Schlaganfallpatienten zurück ins Leben helfen kann. In einer Studie an der Universität Regensburg ließ er Patienten zweieinhalb Monate spezielle Übungen mit Schläger und Ball absolvieren. Schon da zeigten sich Verbesserungen „in den körperlichen, motorischen und geistigen Bereichen". Dann ging Schachten mit den Patienten in die Natur. Die Ergebnisse wurden noch signifikanter, manche Fähigkeiten verdoppelten sich gar im Vergleich zur Kontrollgruppe, die ohne Golfschläger auskommen musste. Derzeit arbeitet Schachten an seiner zweiten noch golfspezifischeren Studie. Die Hoffnung auf noch bessere Ergebnisse ist groß. Golf als Sport in und mit der Natur wird auch in den nächsten Jahren in der Sportmedizin ein großes Thema bleiben. •