

NACHGEFRAGT

Prof. Dr. Curt Diehm ist Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik in Bühl und einer der führenden Mediziner im Südwesten Deutschlands. Der Gefäßexperte erläutert im Interview, welche Rolle die körperliche und mentale Fitness beim Golfen spielt und warum ein medizinischer Check-up für Golfer sinnvoll ist.

Golfmedico: Herr Professor Diehm, unter Nicht-Golfern gibt es die ewige Diskussion, ob Golf nun ein Sport ist oder doch eher ein ausführlicher Spaziergang. Welcher Meinung neigen Sie aus medizinischer Sicht eher zu?

Prof. Dr. Curt Diehm: Zunächst einmal gehört Golf sicherlich zu jenen Freizeitaktivitäten, die aus medizinischer Sicht ausgesprochen positiv zu bewerten sind. Bewegung, frische Luft, eine lange Dauer, Belastungen bei niedrigem Puls, muskuläre Betätigung im aeroben Bereich – all diese Faktoren fördern das körperliche und auch das mentale Wohlbefinden. Ob Golf nun ein Sport ist, hängt auch davon ab, wie intensiv Sie es betreiben.

Das heißt konkret?

Ehrgeizige Golfer, die ihr Handicap im Blick haben und Turniere spielen, um zu gewinnen, betreiben ohne Zweifel Sport. Wer erfolgreich sein möchte, schlägt



Ob Golf nun ein Sport ist, hängt auch davon ab, wie intensiv Sie es betreiben

oft über 100 Bälle während einer Trainingseinheit auf der Driving Range und konzentriert sich in hohem Maße bei jedem Schlag auf der Runde. Und auch die Gehleistung von acht bis zehn Kilometern pro Golfrunde, häufig in hügeligem Gelände, sollte man nicht unterschätzen. Sie sehen das auch an den heutigen Spitzengolfern. Die Entwicklung geht klar zu den Modellathleten. Rory McIlroy, Dustin Johnson und auch Martin Kaymer sind ohne Zweifel Leistungssportler, und das sieht man ihnen auch an.



Check-up → für ein besseres Golf

Welche gesundheitlichen Risiken gehen Golfer ein, die ihren Sport intensiv betreiben?

Der große Vorteil beim Golf ist, dass selbst bei einem intensiven Betreiben direkt keine echten Risiken bestehen. Zwar klagen Golfspieler häufig über Rücken- oder auch Gelenkschmerzen, und auch Entzündungen an Armsehnen oder im Schulterbereich kommen vor, die Ursachen hierfür liegen aber in der Regel nicht beim Golfen selbst. Eine solche positive medizinische Aussage können Sie über kaum eine andere intensiv betriebene Sportart machen. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen Golf gut im Alter spielen können mit den wünschenswerten Folgen für den Herzkreislauf, die Muskulatur und die mentale Gesundheit. Andere Sportarten – denken Sie ans Langstreckenlaufen, Tennisspielen oder auch ans Skifahren – sind mit deutlich höheren Risiken verbunden.

Spitzengolfer wie Martin Kaymer sind ja nicht Modellathleten vom Golfspielen. Wie können auch normale Golfer ihren Körper am besten trainieren, um ihr Spiel zu verbessern?

Sie brauchen für ein gutes Golfspiel eine Vielzahl an körperlichen Fähigkeiten. Zum



Als Mediziner mache ich laufend die Erfahrung, dass körperliche Probleme ihre Ursache im psychosomatischen Bereich haben

einen wäre da eine gute Kondition. Ohne eine entsprechende Herz-Kreislauf-Funktion werden Golfer mit zunehmender Dauer der Runde müde, und es fehlt am Ende an der notwendigen Präzision. Gut hierfür ist

PROF. DR. CURT DIEHM

ein Training auf dem Ergometer oder direkt auf dem Fahrrad. Genauso wichtig ist Beweglichkeit. Jede Form der Gymnastik ist also zielführend, auch dehnende Varianten von Yoga helfen. Und nicht zuletzt ist Muskulatur ein Erfolgsfaktor für Golfer, um bessere Längen mit Hölzern und Eisen zu erzielen. Gerade der Rücken und die Körpermitte müssen stark sein, zum einen, um den Ball weit zu schlagen, zum anderen, um Verletzungen vorzubeugen. Hinzu kommen Übungen für die Balance und eine bessere Augen-Hand-Koordination. Sie sehen, Golfer können viel Zeit in einem Fitness-Studio verbringen, um ihre Voraussetzungen für ein gutes Spiel zu verbessern.

Golf verbessert sich also nicht nur auf dem Platz und auf der Driving Range?
Genau. Wer den Ball wirklich weiter und konstanter schlagen will, kann gerade auch im Winter viel abseits des Golfplatzes tun! Dies gilt für alle Handicap-Klassen.

Macht ein Check-up für Golfer Sinn, wie Sie ihn in der Max Grundig Klinik durchführen?

Ja, in jedem Fall. Wir testen unsere Patienten „auf Herz und Nieren“, wie das so schön heißt. Eine Sportart wie Golf können Sie

letztlich nur gut betreiben, wenn Sie körperlich fit sind. Wir ermitteln in unseren Check-ups alle relevanten Werte und erarbeiten konkrete Pläne mit unseren Patienten, wie gesundheitliche Defizite beseitigt werden können. Das hilft Golfern, aber natürlich auch allen anderen Menschen.

Eine Spezialität der Max Grundig Klinik ist die Verbindung von Innerer Medizin und Psychologischer Medizin. Was haben Golfer davon?

Sie sprechen hier einen wichtigen Punkt an. Als Mediziner mache ich laufend die Erfahrung, dass körperliche Probleme ihre Ursache

”

Wir behandeln viele Patienten in der Klinik an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist

im psychosomatischen Bereich haben. Da tut dieses oder jenes weh, und der Auslöser ist beispielsweise eine nicht verarbeitete Scheidung. Gerade Unternehmer und Führungskräfte in der Wirtschaft leiden heute zunehmend an den immer größeren Herausforderungen ihres Jobs – Stichwort

„Burnout“. Wir behandeln viele Patienten in der Klinik an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist.

Was bedeutet dies für Golfer?

Gutes Golf ist zu mindestens 50 Prozent eine Frage der mentalen Verfassung. Nur wer grundsätzlich auch vom Kopf her in Balance ist, wird sein Leistungsvermögen auf dem Platz abrufen können. Insofern gehören psychologische Check-ups durchaus auch zur optimalen Vorbereitung für eine Runde Golf.

Gibt es noch weitere Bereiche jenseits des Golfplatzes, die aus medizinischer Sicht Golfern helfen können?

Ein ganz wichtiger Faktor ist die richtige Ernährung. Dies ist natürlich ein weites Feld. Deshalb an dieser Stelle nur so viel: Golfer sollten vor der Runde ordentlich gegessen haben. Ein Frühstück oder eine halbe Portion Nudeln wäre ideal. Auf der Runde ist ausreichendes Trinken notwendig, am besten stilles Wasser, und dazu Müsliriegel und Bananen, um die Energiespeicher aufzufüllen, damit auch beim 18. Abschlag noch Kraft vorhanden ist.

Vielen Dank für das Gespräch! (AM) ✓



Die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl im Schwarzwald verbindet die Innere Medizin mit der Psychologischen Medizin. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf einem eigenen Check-up Zentrum. Der deutsche Unternehmer Max Grundig hat die Klinik 1986 mit dem Anspruch gegründet, einen Ort der sprechenden Medizin mit außergewöhnlicher Qualität zu schaffen.

Weitere Informationen unter:

www.max-grundig-klinik.de