



Da ist vor allem die Wirbelsäule gefordert. Die Golferin Caroline Masson beim Abschlag. Foto: AFP

Den Rücken stärken

Golfer sollten sich mit Kräftigungsübungen der Bauch- und Rumpfmuskulatur auf ihren Sport vorbereiten

Von Rolf Kienle

Golf hat einige unschätzbare Vorteile: Der Golfspieler ist im Freien unterwegs, bei 18 Löchern immerhin vier bis fünf Stunden, bei denen er gut und gern zehn Kilometer zurücklegt. Er bewegt sich mit Gleichgesinnten in schöner Landschaft. Er hat Spaß an seinem Sport. Und er ist kaum akuten Verletzungen ausgesetzt, sofern ihn nicht der verirrte Ball eines Mitspielers trifft, doch die Wahrscheinlichkeit ist minimal. Da sind Sportarten wie Fußball, Handball oder Basketball verletzungsgefährlicher. „Dennoch kommt es gelegentlich zu so genannten Überlastungsschäden“, weiß der Heidelberger Sportorthopäde Professor Holger Schmitt. Er ist einer der Turnierärzte beim Solheim Cup in der kommenden Woche in St. Leon-Rot.

Überlastungsschäden finden sich nach seinen Erfahrungen bevorzugt beim ambitionierten Freizeitgolfer. Bei Spielern mit höherem Handicap macht er technische Probleme in der Schwungmechanik aus, bei den Spielern mit niedrigem Handicap und Professionellen ist die Ursache eher die Intensität.

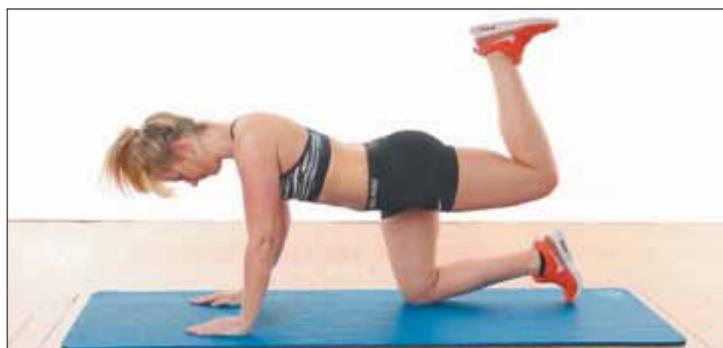
Dann stehen „Verletzungen an der Wirbelsäule im Vordergrund, gefolgt von Beschwerden am Unterarm und am Handgelenk.“ Schmitt hat Unterschiede bei Beschwerden zwischen Männern und Frauen beobachtet. „Männer beugen zum Beispiel beim Rückschwung ihr linkes Bein signifikant mehr als Frauen.“ Das Kniegelenk wird dabei stärker belastet. Insgesamt aber ist die jährliche Verletzungsrate beim Golf gering; sie liegt bei 15,8 Verletzungen pro 100 Spieler.

Die Lendenwirbelsäule ist auch für

den Heidelberger Golf-Physiotherapeuten Stefan Korn gewissermaßen die Achillesferse der Golfer. Korn führt sie auf eine „nicht ausreichend kräftige



Rumpfmuskulatur“ zurück. Sie aber ist nötig, um den Schwung im Finish abzufangen. Er rät zu zielgerichtetem Muskelaufbautraining. Korn: „Der größte Fehler wäre, einfach auf den Platz zu gehen und abzuschlagen.“ Gut vorbereitete Muskulatur, die vorab „angeschwitzt“ wurde, verkraftet die Scher- und Fliehkräfte besser und kann Verletzungen vorbeugen.



Eine gute muskuläre Stabilität hilft gegen Überlastung. Foto: Korn/Theraport

Krafttraining nimmt vor allem bei den Spielern der Weltrangliste hohen Stellenwert ein. Tiger Woods baut es systematisch in sein Training ein. Sie verbringen viel Zeit im Krafraum. Dr. Schmitt, der die Jugendspieler des Golfclubs St. Leon-Rot betreut, hat festgestellt, dass intensives und regelmäßiges Krafttraining das Auftreten von Rückenschmerzen „erheblich reduzieren kann.“ Anfangs klagten 75 Prozent der jugendlichen Spieler innerhalb eines Jahres über Rückenschmerzen, nach der Betreuung durch einen Athletiktrainer nur noch zwanzig Prozent.

Noch ein Sorgenkind: Die Schulter. Sie ist das Gelenk im Körper, das den größten Bewegungsradius und die meisten Freiheitsgrade aller Gelenke ermöglicht. „Die einwirkenden Kräfte sind enorm und müssen ebenfalls durch die Muskulatur geschützt werden“, sagt Stefan Korn. Zu ihm kommen Patienten häufig mit Schul-

terbeschwerden. Weit verbreitet sei das Supraspinatus-Syndrom. Das bereitet Schmerzen und hat eine eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter zur Folge.

Relativ häufig ist aber auch der Golfer-Ellenbogen. Die Muskulatur der Unterarme baut dabei wegen einer zu festen Griffhaltung „übermäßig Zug auf das Gelenk auf.“ Analog könne es auch zum Tennis-Ellenbogen beim Golfer kommen. Vorbeugend kann man wenig dagegen tun, abgesehen von der Verbesserung der Technik. Orthopäde Holger Schmitt bestätigt, dass zwar viele Ursachen verantwortlich sein können, aber in vielen Fällen „ist eine nicht optimale Schlagtechnik und eine fehlerhafte Schlägerhaltung Grund für Beschwerden.“ Will heißen: Wer seinen Sport falsch ausführt, muss sich nicht wundern, dass sich der Körper bemerkbar macht.

Durch Dehnen versuchen Sportler in fast allen Sportarten, ihre Muskulatur in die Länge zu ziehen, sprich zu lockern. Doch die Wirkungsweise von Dehnungsübungen „ist wissenschaftlich nach wie vor umstritten.“ Physiotherapeut Stefan Korn hält kurze Kräftigungsübungen vor dem Spiel für optimaler. Auch die „Fünf-Golf-Tibeter“, wie sie Dieter Hochmuth vermittelt, seien ratsam. Da werden Rumpf- und Schulter-Twist und ein Schwung-Timing empfohlen.

Zur Prophylaxe empfehlen sich außerdem Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur, der Gesäßmuskulatur sowie der Schultermuskulatur. Bei der einseitig ausgeführten Sportart wie Golf „sollte auch die Gegenseite mittrainiert werden, um einer Dysbalance vorzubeugen.“

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
Tagestendenz: ****
Sie zeigen sich nahestehenden Menschen gegenüber zuverlässig und bemühen sich, sie zu unterstützen. Auch Sie möchten auf andere bauen und wählen Ihre Kontakte entsprechend.

STIER (21.04.-21.05.)
Tagestendenz: **
Eine tendenziell träge Stimmung lässt Sie harter Arbeit oder unangenehmen Auseinandersetzungen aus dem Wege gehen. Leichter als sonst sind Sie für Kompromisse zu gewinnen.

ZWILLINGE (22.05.-21.06.)
Tagestendenz: ***
Jede Beziehung hat Schattenseiten – das zu akzeptieren fällt Ihnen schwer. Viel lieber lassen Sie sich von romantischer Sehnsucht beflügeln, auch wenn Sie riskieren, eines Tages enttäuscht zu werden.

KREBS (22.06.-22.07.)
Tagestendenz: ***
Heute stehen Ihnen viele Türen offen. Allerdings braucht es Achtsamkeit, um die Chancen überhaupt wahrzunehmen. Und vielleicht benötigen Sie auch einen Mut, um den Schritt ins Unbekannte zu wagen.

LÖWE (23.07.-23.08.)
Tagestendenz: **
Die Mitmenschen sind nicht so, wie Sie diese gerne hätten. Wissen Sie, was Sie von anderen Menschen erwarten? Nehmen Sie Unstimmigkeiten zum Anlass, sich über die eigenen Wünsche klar zu werden.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
Tagestendenz: ***
Heute braucht es besonders wenig, um Sie zum Grübeln zu veranlassen. Wo viel Schatten ist, ist aber auch viel Licht. Sie begegnen dem Leben mit besonderer Tiefe und Leidenschaft.

WAAGE (24.09.-23.10.)
Tagestendenz: ****
Alles Neue sagt Ihnen heute besonders zu. Auch selbst sind Sie vermutlich bereit, eine sanfte Stimmung zu verbreiten und würden den Tag wohl gerne zusammen mit einem netten Menschen genießen.

SKORPION (24.10.-22.11.)
Tagestendenz: ****
Am liebsten würden Sie vermutlich ein paar Stunden zusammen mit Ihren Lieben mit Nichtstun verbringen. Gönnen Sie sich eine Kleinigkeit, um Ihr Wohlbefinden zu steigern!

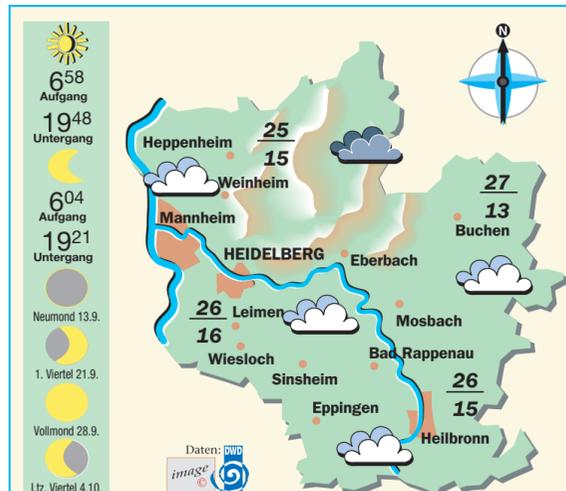
SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
Tagestendenz: **
Eine erhebliche Spannung liegt in der Luft. In der hektischen Stimmung neigen Sie dazu, unüberlegt zu handeln. Passen Sie auf, dass Sie nicht Dinge ins Rollen bringen, die Sie gar nicht beabsichtigen!

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
Tagestendenz: **
Dies ist ein außergewöhnlicher Tag, der Ihnen einige Überraschungen bringen mag. Vielleicht überschlagen sich die Ereignisse, vielleicht überschreiten Sie auch selbst die Grenzen des Gewohnten.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
Tagestendenz: ****
Dies ist ein Tag für Begegnungen. Ob Arbeitskollegen, Freunde oder Partner: Jeder begegnet Ihnen mit einem Lächeln und ermuntert Sie, das Leben zu genießen. Sie brauchen nur den Kontakt aufzunehmen.

FISCHE (20.02.-20.03.)
Tagestendenz: ***
Wenn Sie bisher gezögert haben, die Schwierigkeiten beim Namen zu nennen, sollten Sie das heute tun. Eine klärende Konfrontation ist besser, als sich dauerhaft unwohl zu fühlen.

Die Astrologen von Quæstio deuten Ihre Sterne
Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105



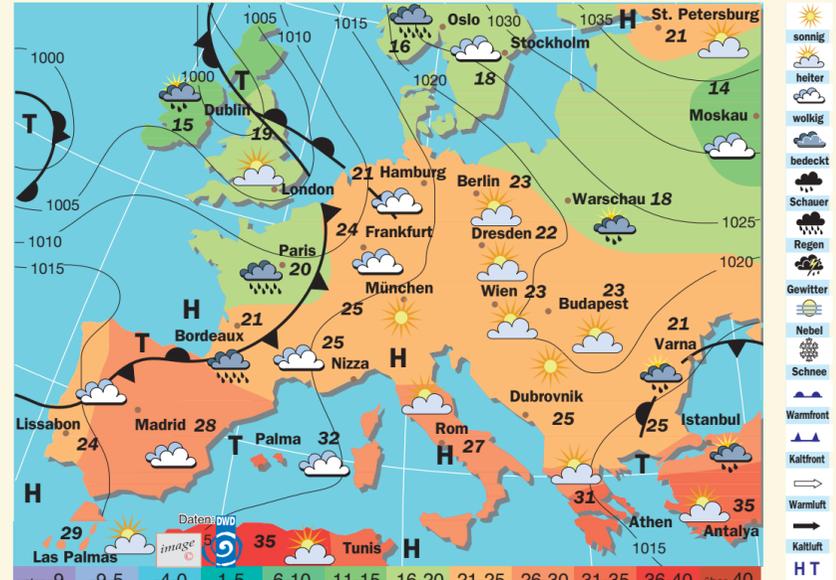
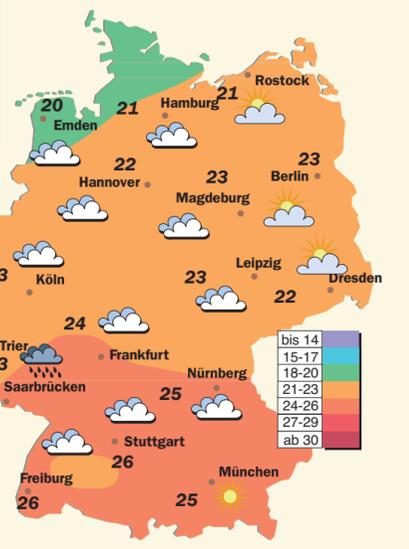
Teils heiter, teils wolkig

Wetterlage: Noch bestimmt das Hoch bei Skandinavien unser Wetter. Aus Nordosten fließt mäßig warme Luft zu uns.

Vorhersage: Anfangs kann es örtlich einige Tropfen geben. Im Tagesverlauf ist es dann teils heiter, teils wolkig. Vor allem am Nachmittag entwickeln sich örtlich Regenschauer. Bei Temperaturen von 25 bis 27 Grad weht ein mäßiger Wind aus Süd.

Die nächsten Tage: Morgen dominieren die Wolken. Örtlich kann es etwas Regen geben. Am Montag dichte Wolken mit kräftigem Regen.

Ozon Heidelberg: 88 µg/m³ (Grenzwert: 180 µg/m³)



Temperaturen heute Mittag

Aschaffenburg	wolkig	25	Grad	Bangkok	Regen	32	Grad
Darmstadt	wolkig	25	Grad	Bozen	bedeckt	26	Grad
Düsseldorf	wolkig	23	Grad	Barcelona	wolkig	27	Grad
Erfurt	wolkig	22	Grad	Genf	bedeckt	24	Grad
Flensburg	heiter	19	Grad	Kapstadt	heiter	22	Grad
Fulda	wolkig	23	Grad	Luxemburg	Schauer	21	Grad
Garmisch	heiter	24	Grad	Malaga	heiter	30	Grad
Hamel	wolkig	23	Grad	New York	wolkig	27	Grad
Kaiserslautern	wolkig	24	Grad	Prag	heiter	22	Grad
Karlsruhe	wolkig	26	Grad	Rio de Janeiro	Regen	20	Grad
Koblenz	wolkig	23	Grad	Salzburg	wolkig	25	Grad
Ludwigshafen	wolkig	26	Grad	Teneriffa	wolkig	29	Grad
Pirmasens	wolkig	24	Grad	Venedig	heiter	24	Grad
Zugspitze	heiter	6	Grad	Zürich	wolkig	24	Grad

Biowetter
Heute leicht ungünstiger Wettereinfluss. Die Kopfschmerz- und Migräneanfälligkeit ist etwas erhöht. Außerdem kann es bei einem zu niedrigen Blutdruck zu Kreislaufproblemen kommen. Etwas Sport tut dem Körper heute gut.
Pegel (in cm)
Heidelberg (Neckar) 216 ±0
Mannheim (Rhein) 148 -9
Kaub (Rhein) 82 -2

Servicenummern des Deutschen Wetterdienstes: (0,62 Euro / Min.)
Wochenwetter Deutschland: 0900 / 111 64 61
Reisewetter: 0900 / 111602020

Dreitage-Vorhersage für Heidelberg

Sonntag	Montag	Dienstag
☁️ 24 / 13	☁️ 21 / 12	☁️ 19 / 12