

Stefan Korn zeigt, dass Golf den Körper nicht kaputt macht

Der Physiotherapeut hat sich auf die computergestützte Verletzungsanalyse spezialisiert und Christopher Dammert wieder fit gemacht

Von Elisabeth Murr-Brück

Heidelberg. Der Himmel ist so knallblau wie man sich den Himmel über Hawaii vorstellt, der Rasen grün, kurz und tepichweich. Christopher Dammert nimmt Maß für ein „nearest to the pin“, einen Schlag, bei dem derjenige gewinnt, dessen Ball mit dem Abschlag am nächsten zur Fahne zu liegen kommt. Abschlag und Flugbahn sind optimal. Besser hätte er Ball und Punkt nicht treffen können.

Der 16-jährige Gymnasiast spielt seit seinem fünften Lebensjahr, hat inzwischen ein Handicap von +1,2. Er ist Clubmeister in St. Leon-Rot und hat dort – als einer von zweien – den Platzrekord eingestellt. Anfang Oktober wurde er in den Nationalkader berufen.

Noch kurz vor den Clubmeisterschaften schien es jedoch, als könne Dammert gar nicht antreten: Heftige Schmerzen in der Rückenmitte machten jede Bewegung zur Qual. Dies ist im Golfsport nicht ungewöhnlich. Tiger Woods hat vier Knie-Operationen hinter sich; das deutsche Idol Bernhard Langer leidet an chronischen Rückenbeschwerden – wie fast ein Drittel aller Freizeit-Golfer; 22 Prozent haben Knieprobleme, 17 Prozent leiden unter Schmerzen an der Schulter, 14 Prozent am Fuß und fünf Prozent werden von Hüftproblemen geplagt.

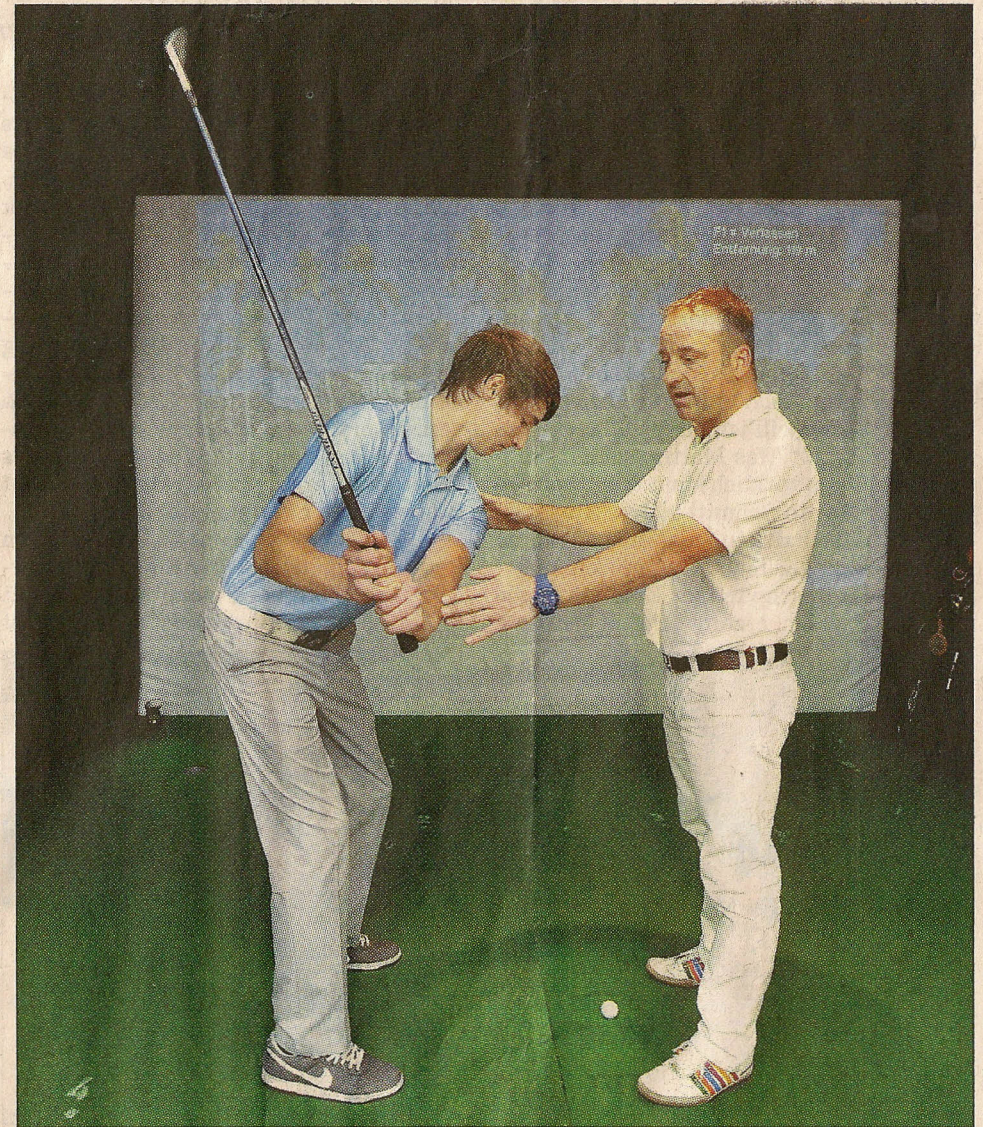
Macht Golf den Körper kaputt? „Sicher nicht“, sagt der Physiotherapeut Stefan Korn aus Heidelberg, „aber natürlich reagiert auch hier der Körper auf spezifische Belastungen und Anforderungen.“ Der leidenschaftliche Golfspieler (Handicap 10,6) weiß aus eigener Erfahrung, dass eine krankheitsbedingte Zwangspause kaum auszuhalten ist: „Golf ist wie eine Droge.“

Im Heidelberger Ethianum verfügt

der Spezialist für Golfphysiotherapie über eine bundesweit einzigartige Möglichkeit, Schmerzursachen auf den Grund zu gehen: durch eine computerunterstützten Analyse des Golfschwungs. Auf einer Echtbild-Indoor-Anlage lassen sich die bekanntesten Plätze simulieren, von St. Leon-Rot bis Ko Olina/Hawaii. Dabei nehmen Highspeed-Kameras den gesamten Bewegungsablauf eines Spielers vom Setup bis zur Finish-Position aus mehreren Perspektiven auf. Dabei werden alle biomechanischen Daten erfasst und auf einen optimierten Golfschwung übertragen, der im Computer von einem Dummy ausgeführt wird. Dies ist der perfekte Schwung.

Wie Original und Kopie werden die Bewegungsabläufe nebeneinander gelegt. Die Abweichungen zeigen, wo die Ursache eines Problems zu suchen ist. Bei Christopher Dammert zeigte die Analyse, dass seine Körperhaltung die Achsenverhältnisse ungünstig beeinflusste, was zu Fehlbelastung und Schmerzen führte.

Generell lassen sich frühzeitig ungünstige Schonhaltungen und muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen. Gelingt es, mit therapeutischer Intervention den Bewegungsablauf der Ideallinie anzunähern und eine physiologisch stimmige Haltung einzunehmen, verschwinden nicht nur die Beschwerden; frühzeitig angewandt entstehen sie erst gar nicht. Gleichzeitig verbessert sich auch das Spiel – wobei Analyse und Therapie keineswegs die Arbeit ersetzen, betonte Stefan Korn: „Im besten Fall ergänzen sie einander.“ Die Analyse ergänzt das Training, weil sie die Ansatzpunkte für eine verbesserte Schwungstechnik offenlegt. Und eine lange Sport-Karriere ohne Verschleißerscheinungen ermöglicht.



Physiotherapeut Stefan Korn (rechts) beim Training des gesundheitlich schonenden Schwungs mit Clubmeister Christopher Dammert vom GC St. Leon-Rot. Foto: vaf