

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 9

Artikel: Neuer Schwung mit kleinen Bällen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078382>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Viel Bewegung im Grünen: Wer den Golfsport richtig betreibt, kann mit dem Spass auch etwas für die Gesundheit tun.

Neuer Schwung mit kleinen Bällen

Das Golfspiel erfreut sich bei reiferen Menschen nach wie vor grosser Beliebtheit. Mit gezieltem Krafttraining können sie dabei allfälligen Gelenkschmerzen vorbeugen.

Golf sei ein Sport für Seniorinnen und Senioren, heisst es. Das stimmt – zum Teil. «Tatsächlich lässt sich Golf von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter spielen», bestätigt Tomas Drobny, Leiter des Golf Medical Center an der Schulthess-Klinik in Zürich. Tatsache ist auch, dass über die Hälfte der rund 100 000 registrierten Schweizer Golfspielerinnen und -spieler mehr als 50 Jahre alt sind und sich damit fast oder bereits im Golf-Seniorenalter befinden.

Pensionierte verfügen meistens über mehr Zeit als Berufstätige. Und Zeit ist ein wichtiger Faktor, wenn man den Golfsport seriös betreiben will. Seriös bedeutet nicht nur, dass man genügend oft auf dem Platz steht, um das eigene Handicap zu halten beziehungsweise zu verbessern. Seriös bedeutet auch, dass man den Sport nicht nur auf Abschlag und Einputten reduziert, sondern auch vor und nach dem Aufenthalt auf dem Green Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,

Stabilität und die richtigen Bewegungsmuster trainiert.

Wer gut in Form ist, kann meistens besser spielen, schützt den Körper aber auch vor Verletzungen und Abnützungsercheinungen. «Der Golfschwung stellt wegen der Rotation nicht gerade die natürlichste Bewegung dar. Richtig ausgeführt ist er harmonisch und äusserst elegant, ruckartige Bewegungen belasten die Gelenke und sollten vermieden werden», sagt Tomas Drobny. Der 67-jährige

begeisterte Golfspieler muss es wissen. Als orthopädischer Chirurg behandelte er schon viele Patientinnen und Patienten mit Gelenkschmerzen als Folge des unkorrekt ausgeübten Golfsports.

«Es gibt selten schwere Verletzungen, weil weder Körperkontakt mit anderen Spielern noch häufige Richtungswechsel ein Risiko darstellen», erklärt Tomas Drobny. «Ganz selten wird jemand von einem fliegenden Golfball getroffen. Bei schlechter Schwungtechnik sind aber Zerrungen der Muskulatur möglich. Am häufigsten gehen die Beschwerden allerdings auf die Überbelastung von Sehnen, Muskeln und Gelenken zurück.»

Spezielles Training nützt

Gerade ambitionierte Spieler und Profis würden die Bewegungsabläufe x-fach wiederholen, was sich als Abnutzung bemerkbar mache. Gelegenheitsspieler hingegen prägten sich mangels Instruktion durch einen Lehrer womöglich falsche Bewegungsmuster ein. Im fortgeschrittenen Alter erhöhe sich das Risiko für Probleme am Haltungsapparat zudem dadurch, dass dessen Beweglichkeit und Geschmeidigkeit abnehme. Gemäss den neuesten Literaturangaben stehen beim Golfsport Probleme der unteren Lendenwirbelsäule im Vordergrund, gefolgt von Handgelenks-, Ellenbogen-, Schulter- und Kniebeschwerden.

«Es wäre aber schade, aus Angst vor möglichen Gelenkbeschwerden auf die wunderschönen und gesundheitsfördernden Aspekte des Golfens zu verzichten», fügt der Leiter des Golf Medical Center an. Eine sinnvolle Prophylaxe bestehe darin, sich allgemein fit zu halten und gewisse Körperpartien, die beim Golfschwung besonders beansprucht werden, gezielt zu trainieren. Um den vielen Golfspielerinnen und -spielern in der Region Zürich ein solches gezieltes Golf-Präventions-Training zu bieten, eröffnet die Schulthess-Klinik ab Herbst 2014 am Hauptstandort in Zürich sowie in Klotten zwei «GolfFitness»-Anlagen.

In diesen «GolfFitnesszentren mit medizinischer Betreuung» sollen vor allem am Golfsport Interessierte unter kundiger Anleitung einen von Golfprofis nach der Albatros-Methode entwickelten Parcours absolvieren können. Dabei werden 15 bis 30 Minuten lang mit niedriger Intensität an Geräten Übungen der Grundkraft sowie golfspezifische Ganzkörperübungen abgewechselt, die alle wichtigen Muskeln und Gelenke trainieren. Zwei- bis dreimal pro Woche zwei

Durchgänge wären ideal, beschreibt Tomas Drobny das ideale Aufbau- und Vorbeugungsprogramm für gesundheitsbewusste Golf Freunde.

Im Durchschnitt ergeben die Spielbahnen auf einem 18-Loch-Golfplatz zusammengesetzt sechs bis sieben Kilometer. Nach einer Golfrunde haben die Spielenden gut zehn Kilometer in den Beinen, da man nicht immer auf dem direktesten Weg geradeaus läuft, sondern auch verzogene Bälle suchen muss. Bei zügigem Gehen sollte eine Runde nicht länger als vier bis fünf Stunden dauern.

Wie beim Wandern oder einer sonstigen moderaten Aktivität im Freien werden die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, das Atemvolumen und die Sauerstoffsättigung sanft verbessert. Es ist bewiesen, dass zwei 18-Loch-Golfrunden pro Woche das Herzinfarktrisiko signifikant zu senken vermögen. In einer schwedischen Studie wurde bei golfspielenden Menschen sogar eine um fünf Jahre längere Lebenserwartung festgestellt.

Auch Kraft und Beweglichkeit nehmen beim regelmässigen Üben zu. Osteoporose und Muskelschwund wird ebenfalls vorgebeugt. Rund 1000 bis 1500 Kilokalorien bleiben beim «Scottish Walking», wie der Golfsport auch humorvoll

bezeichnet wird, auf der Strecke, währenddem sich das Laufen (35 %) mit dem Schlagen des Balls (20 %) sowie den Ruhepausen (45 %) abwechselt.

Abgesehen von der Bewegung im Freien und dem Aufenthalt in wunderschönen Landschaften gilt Golfspielen auch wegen der sozialen und psychologischen Aspekte als erholsam und entspannend. Golfer empfinden ihren Club oft wie eine zweite Heimat. Etikette und Fairplay werden grossgeschrieben, denn im Golf ist jeder sein eigener Schiedsrichter. Und um über 18 Löcher vor allem in den Clubturnieren bei der Sache zu bleiben, ist nicht nur physische, sondern auch eine gute mentale Kondition nötig. Das werde oft unterschätzt, bestätigt Tomas Drobny.

Gesundheitliche Probleme müssen nicht das Aus bedeuten: «Selbst nach einem Herzinfarkt bei gut eingestelltem Bluthochdruck wie auch nach Rückenoperationen oder nach Erhalt eines Gelenkersatzes können Betroffene wieder Golf spielen», sagt der erfahrene Mediziner. Selbstverständlich müsse die notwendige Rehabilitationsphase eingehalten werden, danach stehe dem gepflegten Spiel auf dem gepflegten Rasen aber grundsätzlich nichts im Weg.

Ein weiterer Vorteil des Golfens: Dank dem Handicap können Schwächere mit Stärkeren auf gleichem Niveau ihre Kräfte messen, oder beim Fehlen eines Partners lässt sich die Runde auch im Alleingang absolvieren. Dann möglicherweise auch ein bisschen schneller, was die positive Wirkung auf den Kreislauf erhöht.

Auch für Neulinge geeignet

Sorgt man für eine gute körperliche Fitness und wärmt sich vor jedem Einsatz gründlich auf, verfügt man zudem über eine passende Ausrüstung, wie etwa ein Wägel zum Stossen für die Schläger statt einer Tasche zum Tragen, und vergisst auch das (alkoholfreie) Trinken während des Spiels nicht, dann ist Golf durchaus als «Alterssport» geeignet.

Es spreche auch nichts dagegen, den Golfsport in der zweiten Lebenshälfte noch für sich zu entdecken. Allerdings werde das Lernen mit dem Alter schwieriger, sagt Tomas Drobny, weil die motorischen Bahnen des Nervensystems den Bewegungsablauf eines korrekten Golfschwungs weniger gut automatisieren als in jungen Jahren. Ein paar Lektionen bei einem Golflehrer, einem «Pro», unterstützen nicht nur den Lerneffekt, sondern beugen auch Belastungsschäden durch falsche Technik vor. **Martina Novak**

Gut zu wissen

Das Golf Medical Center (GMC) der Schulthess-Klinik verfügt über eine Direktlinie für Fragen zum Bewegungsapparat. Telefon 044 385 75 52 – oder besser Mail golf@kws.ch

Am 3. November 2014 findet in der Schulthess-Klinik ein öffentlicher Informationsanlass statt zum Thema «Golf und Lendenwirbelsäule». Genauere Informationen sind auf www.golfmedcenter.ch zu finden.

Die Schweizer Golfspielerinnen und -spieler sind wie folgt organisiert: Dachorganisation ist der Schweizerische Golf-Verband (ASG) mit Sitz in Epalinges, wo alle Golfclubs der Schweiz vereinigt sind. Einsteiger können beim Schweizerischen Verband der Unabhängigen Golfer (ASGI) oder bei der ASG Golfcard-Migros kostengünstig unterkommen.

GolfFitness-Trainer sind in der ganzen Schweiz in verschiedenen Fitnesszentren, Golfclubs oder Physiotherapiepraxen tätig, weitere werden gemäss der Albatros-Methode ausgebildet.