

## **Erfolgreiches Golfen – auch eine Frage der Kraft?**

Golfsport hält fit und macht fit! Das gilt für alle Altersgruppen, gerade auch für die immer größere Anzahl der Älteren unter den Golfspielern, der sog. deutschen Babyboomer-Generation, die wenige Jahre nach Ende des 2. Weltkrieges auf die Welt kamen und die jetzt in der Gegenwart angekommen sind.

Golf ist ein Sport, der an der frischen Luft bei jedem Wetter unabhängig vom Alter an jedem Tag betrieben werden kann.

Das Durchschnittsalter aller Deutschen beträgt inzwischen 44.5 Jahre, im Jahr ihrer Geburt lag dieser Wert nur etwa bei 35 Jahren.

Der Deutsche Golf-Verband mit seinen etwa 650 Tsd. Mitgliedern weist darauf hin, dass über 40 % aller Mitglieder sich bereits, liebevoll benannt als „Best-Ager“ oder „Silver-Ager“, in der Altersgruppe über 61 Jahre befinden.

Alle älteren Golfer möchten solange Golf spielen, wie sie es kräftemäßig können, wenn es da nicht etwas gäbe, was dies etwas erschwert und das die Mediziner als „Sarkopenie“ bezeichnen. Darunter versteht man vor allem den mit fortschreitendem Alter zunehmenden Abbau von Muskelmasse und Kraft. Dieser „Muskelschwund“ kann mitunter schon bei einigen 50jährigen früh beginnen, ab dem 70. LJ. geht es dann deutlicher bergab. Man hat mal errechnet, dass ab dem 50. LJ die Masse der Muskulatur jährlich um etwa 1,5 % abnimmt, ab dem 60. LJ sogar um etwa drei Prozent pro Jahr.

Ursächlich dafür ist ein Überwiegen kataboler (abbauender) Prozesse gegenüber anabolen (aufbauenden) Stoffwechselfunktionen innerhalb der Muskulatur zumeist entweder als Folge einer für die Muskulatur eher ungeeigneten Ernährung (sog. Malnutrition) oder fehlender Belastung durch regelmäßige Bewegung.

Golf ist ein idealer Bewegungssport. Wer einen Schrittzähler verwendet, kann es bestätigen. Auf einer 18-Loch-Runde kommen Sie auf etwa 10 Tsd. Schritte.

Um einen Golfball möglichst weit schlagen zu können, benötigen sie im Treffmoment eine entsprechend hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit. Schwungrichtung und Position des Schlägerkopfblasses im Treffmoment entscheiden über Weite, Richtung und Spin des Balles mit der Folge eines Abweichens des Ballfluges von der Ideallinie.

Auf die Problematik zu langer Spielbahnen bin ich erst letztlich ausführlich im Rahmen meiner Beiträge auf unserem GC-Forum eingegangen mit der freundlichen Aufforderung, dass Freizeitgolfer und Senioren ohne Bedenken „weiter vorn“ abschlagen sollten. Nur so können sie sich häufiger auch mal über ein Par freuen. Man sollte daher auf allen Golfplätzen nicht nur zwei (Damen und Herren), sondern sogar vier Abschlagmarkierungen anbringen. Die vorderste sollte für Anfänger oder Freizeitspieler im Seniorenalter gelten.

Wer jetzt glaubt, um eine hohe Schlagweite zu erreichen, müsse man halt nur kräftig „draufhauen“, riskiert eher Verletzungen als dadurch konstant weit zu schlagen.

Warum verlieren die meisten älteren Golfer zunehmend an Länge?  
Ein wesentlicher Faktor ist hier unstrittig die Sarkopenie.

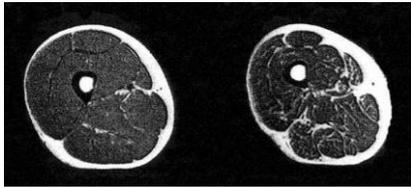


Abbildung 1: Muskelquerschnitt der gleichen Person mit 25 Jahren (links) und mit 63 Jahren (rechts)

Sarkopenie beschreibt eines der vielen Phänomene des normalen Alterns und führt nicht nur zu einer allgemeinen Kraftabnahme, sondern auch zu den damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen mit Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen.

Beim Golfschwung selbst geht es um eine vorwiegend sog. azyklische Muskularbeit, beim Gehen zwischen den Schlägen um rhythmische zyklische Bewegungsmuster.

Was den Golfsport als typische Rückschlagsportart betrifft, betrifft dies vor allem Muskelgruppen, die bei der Schnellkraft besonders beansprucht werden. Gerade diese Muskelgruppen nehmen im Alter in ihrer Ausprägung und Funktion besonders ab. Es geht dabei in der Folge aber, wie erwähnt, nicht nur um die nachlassende Kraft bei der Ausführung des jeweiligen Golfschlages, sondern auch um Fehltritte oder um das Verlieren des Gleichgewichtes beim Schwung, wobei stets ein schnelles Einsetzen von Kraft erforderlich ist, um nicht hinzufallen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum alle davon sprechen, dass vor allem im fortgeschrittenen Alter ein Krafttraining, in welcher Form auch immer, so wichtig ist?

Die Antwort kennen Sie ja jetzt: Weil wir in dieser Lebensphase besonders schnell an Muskulatur einbüßen. Dies ist altersbedingt fast immer ein natürlicher Vorgang. Aber man kann dagegen etwas tun:

#### 1. Training:

Der Kraftverlust ist in erster Linie Folge einer sich rückbildenden (atrophischen) Muskulatur, so nimmt die Gesamtquerschnittsfläche des Muskels nur um 10 % im Alter zwischen 24 und 50 Jahren, dann jedoch um weitere 30% zwischen 50 und 80 Jahren ab.

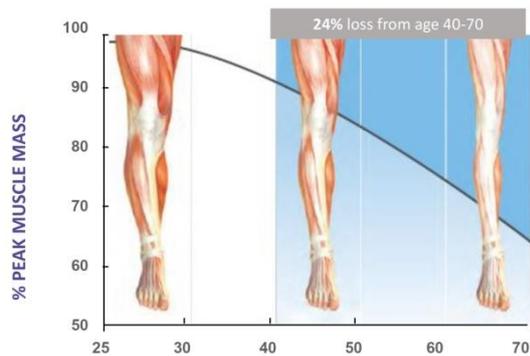


Abbildung 2: Atrophie der Muskulatur im Alter

(<http://waytowellness.co.za/wp-content/uploads/2015/05/Loss-of-muscle-mass.jpg>)

Körperliches Training ist für jedes Alter geeignet. Einschlägige Studien konnten zeigen, dass sogar noch bei älteren Erwachsenen (über 80 Jahre) bereits bestimmte intensivere Trainingsprogramme über Zeiträume von 8-14 Wochen zu einer signifikanten Verbesserung der Muskelkraft und funktionellen Leistungsfähigkeit führen.

Allerdings zeigte sich auch, wenn man damit wieder komplett aufhört, lassen Muskelkraft und Ausdauer schnell wieder ab. Also, bleiben Sie am Ball!

Auch in vergleichbaren Studien bei Freizeit-Golfspielern über 50 Jahre zeigte sich, regelmäßiges Krafttraining über etwa 8 Wochen führt zur signifikanten Erhöhung der maximalen Schlägerkopfgeschwindigkeit.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Menschen zwischen 18-64 Jahren, wöchentlich bis zu 300 Minuten eine moderate physische Aktivität durchzuführen in Verbindung mit muskelkräftigenden Aktivitäten mit mittlerer oder höherer Intensität, die alle großen Muskelgruppen an zwei oder mehr Tagen pro Woche beanspruchen.

Ab dem 65. Lebensjahr sollten ältere erwachsene Menschen sogar als Teil ihrer wöchentlichen körperlichen Aktivität an drei oder mehr Tagen pro Woche abwechslungsreiche körperliche Aktivität mit mehreren Komponenten durchführen, die das funktionelle Gleichgewicht und Krafttraining mit mittlerer oder höherer Intensität betonen. Das Ziel ist dabei, die funktionelle Leistungsfähigkeit zu verbessern und Stürze zu vermeiden (Weltgesundheitsorganisation 2021).

Studien zeigen, dass ein regelmäßiges körperliches Krafttraining auch die Lebenserwartung (!) älterer Menschen erhöht.

Eine vor wenigen Jahren in Schweden durchgeführte Untersuchung konnte zeigen, dass Golfer im Durchschnitt 5 Jahre älter werden als die Durchschnittsbevölkerung.

Aber trotzdem, bevor Sie jetzt regelmäßig eine „Mucki-Bude“ besuchen, lassen Sie sich vorab sportärztlich oder wenigstens hausärztlich untersuchen und beraten und physiotherapeutisch „checken“. Sie haben dazu die Möglichkeiten hier im Golfclub sich z. B. von unserem GC-Mannschaftsarzt Dr. Thomas Paus und seinen Kollegen

betreuen zu lassen in seinem Institut für Sportmedizin und Physiotherapie (Adenauer 66) oder der Physiotherapeutin Margret John Krämer.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Möglichkeiten, wie Reha Zentren oder sogar Fitnessclubs, die speziell Präventiv-Maßnahmen gegen den Muskelverlust (Sarkopenie) im Alter anbieten.

## 2. Ernährung

Der Bedarf an Proteinen scheint im Alter höher zu sein. Dies führt daher bei Experten zu einer entsprechenden Empfehlung bei der Ernährung älterer Menschen. In der Werbung werden heute vielfach „Energy-Drinks“ angeboten („Red Bull verleiht Flügel“), die haben jedoch nichts mit Muskelaufbau zu tun, sondern versprechen lediglich mehr Vitalität. Besser sind hier proteinreiche „Krafriegel“, - vor und während der Runde. Diese etwa 50 g kleinen, in Folie verpackten Snacks enthalten meist über 50 % hochwertiges Eiweiß bei insgesamt nur etwa 150 kcal. Und hier nebenbei noch bemerkt, gerade für ältere Menschen wichtig, ist zusätzlich auf der Runde eine regelmäßige Zufuhr von isotonischer Flüssigkeit oder wenigstens von Mineralwasser.

Ich fasse zusammen: Golfsport ist bereits ein ideales Muskeltraining, zusätzlich regelmäßiges Krafttraining in den eigenen vier Wänden oder in einschlägigen Studios helfen darüber hinaus, einem Verlust an Muskulatur (Sarkopenie) im Alter zu begegnen. Wer regelmäßig Sport betreibt und sich trotzdem nicht fit fühlt, gehört in ärztliche Betreuung, bevor er sich über Gebühr belastet und Verletzungen riskiert.

Ihr George Mayhew  
MSc Golf

