

Presseinformation

Marianowicz Medizin gibt Golf-Tipps: So gelingt der schmerzlose Start in die Saison

- **Erfolgreicher Saisonstart auf dem Grün durch die richtige Vorbereitung**
- **Dr. Willibald Walter verrät, wie Sportverletzungen vermieden werden können**

(München/Bad Wiessee, Januar 2016) Nach einer langen Winterpause machen sich Deutschlands Golfspieler nun wieder auf, das Eisen zu schwingen. Ganz einfach wieder loszulegen funktioniert jedoch selten so problemlos wie erwünscht. Gerade kurz nach dem Saisonstart, wenn die Motivation ihren Höhepunkt erreicht, kommen Sportverletzungen ambitionierten Amateur- und auch Profisportlern schnell in die Quere. „Golfer leiden oft unter Rückenschmerzen, Muskelproblemen und Gelenkbeschwerden. Mit der richtigen Vorbereitung kann diesen Beschwerden jedoch leicht vorgebeugt werden“, erklärt Dr. Willibald Walter, Facharzt für Orthopädie und Schmerztherapie im renommierten Marianowicz Medizin Zentrum in München.

An einem Golfschwung sind bis zu 400 der etwa 600 Muskeln des menschlichen Körpers beteiligt, was ihn zu einem der komplexesten Bewegungsabläufe im Sport überhaupt macht. Bei so umfassendem Körpereinsatz steigt natürlich auch das Risiko, sich zu verletzen. Besonders anfällig dafür sind bei Golfern Rücken und Schultern, aber auch Ellenbogen und Handgelenk werden häufig in Mitleidenschaft gezogen. Diese körperlichen Beschwerden werden jedoch keinesfalls zwangsläufig vom Betreiben der Sportart Golf hervorgerufen. Meist werden unbewusste Fehler begangen, die weitaus fatalere Folgen haben können als zunächst vermutet.

Die richtige Vorbereitung in der „Off-Season“

Komplett untrainiert nach monatelanger Sportpause mit voller Kraft in die Golfsaison starten zu wollen, gehört nicht nur zu den gefährlichsten, sondern auch zu den häufigsten Fehlern von Golfern. „Während der ‚Off-Season‘ geht die körperliche Fitness von Sportlern, die sich ausschließlich auf das Golfen konzentrieren, oft stark zurück. Bei dem Versuch, an die Erfolge der letzten Saison anzuknüpfen, ist die Verletzungsgefahr enorm“, erklärt Dr. Willibald Walter. Um diesen Verlust der Leistungsfähigkeit zu verhindern, rät er dazu, sich während der Winterpause mit einer beliebigen anderen Sportart fit zu halten. Auch durch zusätzliches Training zur gezielten Stärkung der beim Golf beanspruchten Muskelpartien können Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie Muskelverletzungen deutlich reduziert oder sogar vermieden werden. Darüber hinaus ist ein regelmäßiger Check-up bei einem Sportarzt oder Orthopäden und bei einem Physiotherapeuten beziehungsweise Personal Trainer die beste Möglichkeit, um Vorbereitungsmaßnahmen für die nächste Golfsaison zu treffen, die perfekt auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Genauso wichtig wie die langfristige ist die Vorbereitung unmittelbar vor dem Golfspiel. So ist vor allem ein gründliches und gezieltes Aufwärmen für jeden Golfer absolut essenziell. Wer darauf

verzichtet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit Verletzungen und schlimmstenfalls langfristige Probleme davontragen. Um zu Saisonbeginn auf Nummer sicher zu gehen, hält Dr. Willibald Walter eine weitere Vorbereitungstechnik für besonders effektiv: „Auch erfahrene Sportler können stark davon profitieren, nach einer längeren Pause einige Trainerstunden zu nehmen und sich dabei langsam zu steigern. So können Überschätzung der eigenen Fitness und die daraus resultierenden Risiken vermieden werden. Außerdem wird die Technik noch einmal von einem Profi überprüft.“

Was tun, wenn es schon zu spät ist?

Nach dem Erleiden einer Sportverletzung kann auch keine Spielvorbereitung mehr helfen. „Schmerz ist immer wie eine rote Ampel. Kein Sport sollte unter Schmerzen ausgeübt werden. Es fährt schließlich auch niemand freiwillig bei roter Ampel auf eine vielbefahrene Kreuzung“, vergleicht Dr. Willibald Walter. Das Sporttreiben unter starken körperlichen Schmerzen darf daher keinesfalls unterschätzt werden, da es chronische Rücken- und Gelenkerkrankungen zur Folge haben könnte. Eine Verletzung muss allerdings trotzdem nicht gleich das Aus für die kommende Saison bedeuten. Sogar wer bereits seit Längerem unter Problemen wie Rücken- oder Gelenkschmerzen leidet, kann zuversichtlich sein. „Körperliche Beschwerden müssen zunächst in aller Ruhe therapiert werden. Folgen anschließend sportartspezifisches Training und ein langsames Herantasten an alte Leistungen, sollte einem erneuten Trainingsbeginn nichts mehr im Wege stehen“, versichert der Facharzt für Orthopädie.

Obwohl Golfer tatsächlich besonders anfällig für bestimmte körperliche Beschwerden sind, kann der Golfsport an sich keinesfalls als gesundheitsschädigend verteufelt werden. Ganz im Gegenteil: Richtig ausgeführt, kann Golf sogar ausgesprochen gesundheitsfördernd wirken. „Wenn stets Rücksicht auf die Technik genommen wird und unterstützend weitere Sportarten ausgeführt werden, kann durch das Golfspielen eine sehr gute körperliche Fitness erlangt werden“, bestätigt Dr. Willibald Walter.

Über Marianowicz Medizin

Zeit für Gesundheit: In den interdisziplinären Einrichtungen von Marianowicz Medizin – Zentrum für Diagnose & Therapie (München) und der Privatklinik Jägerwinkel (Tegernsee) fühlt man sich diesem Versprechen zutiefst verpflichtet. Das Spezialistenteam rund um Direktor Dr. Martin Marianowicz und seinen Stellvertreter Dr. Willibald Walter kombiniert sanfte und modernste Hightechverfahren und schulmedizinische Ansätze mit traditionellen Heilmethoden. Denn was heilt, hat recht. Hierbei setzt das Hand in Hand arbeitende Ärzteteam von Orthopäden, Schmerztherapeuten, Psychologen, Neurologen, Radiologen und Internisten gemäß einem Stufenplan stets auf die sanfteste aller möglichen Behandlungsmethoden. So spannt Marianowicz Medizin einen Bogen, der Prävention, Therapie, Diagnose und Rehabilitation an einem Ort zu einer Einheit verbindet. Ganz besonderen Wert wird dabei auf einen Faktor gelegt, der heute leider nicht selbstverständlich ist: Zeit. Denn Behandlungserfolg ist nur möglich, wenn Ärzte sich eingehend um ihre Patienten kümmern und aufmerksam zuhören, um den individuell besten Behandlungsweg einschlagen zu können. Und da Heilung am besten in einem angenehmen Umfeld möglich ist, zeichnen sich die Einrichtungen auch durch modernes Ambiente und eine sympathische Atmosphäre aus.

Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern® Public Star®

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Romy Cutillo, E-Mail: r.cutillo@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-14 / Fax: +49 611 301995

Diesen Text, Bildmaterial und die Fahne des neuen Buchs können Sie auch im Internet abrufen unter www.deutscher-pressestern.de und www.public-star.de.

Für Interviewanfragen und Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung.