



Eine Kolumne von

Curt
Diehm

[Zur Übersicht](#)



EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Golf – der ideale Sport für Führungskräfte

von: Curt Diehm
Datum: 28.07.2017
15:43 Uhr

Golf hat bei Managern und Führungskräften an Beliebtheit eingebüßt. Das ist schade, insbesondere aus medizinischer Sicht. Es ist die ideale Freizeitaktivität – nicht nur für ergraute Aufsichtsräte.

Der Golfsport hat unter Führungskräften in den vergangenen Jahren an Attraktivität eingebüßt. Zu zeitraubend sei eine Runde, heißt es oft, auch wären damit weniger „Statuspunkte“ als früher verbunden. Zudem würde die Hoffnung, sich mit wichtigen Leuten zu vernetzen, in der Praxis enttäuscht.

Die Abkehr ist schade, insbesondere aus medizinischer Sicht. Golf ist nicht nur für ergraute Aufsichtsräte eine ideale Freizeitaktivität. Ich müsste lange nachdenken, um auf eine gesündere Sportart zu kommen. Golfer sind deutlich weniger unfall- und verletzungsgefährdet als Tennisspieler, Reiter, Langstreckenläufer oder Skifahrer. Die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems ist vorbildlich. Golfer bewegen sich bei leichter Belastung und dennoch niedrigem Puls über einen mehrstündigen Zeitraum im aeroben Bereich. Golf kann bei frischer Luft im Grünen ein wahrer Flash für den Körper sein. Keinesfalls ist der sportliche Aspekt zu unterschätzen. Schauen Sie sich die heutigen jungen Spitzengolfer an, die meisten sind Modellathleten. Bei einer Runde Golf gehen Aktive mindestens acht Kilometer, oft ist das Gelände hügelig, der Schläger wird 50-mal oder öfter mit voller Kraft geschwungen. Mehrere 100 Schläge auf der Driving-Range kommen hinzu. Am Golfschwung als besonders komplexer Bewegung sind mehr als 400 Muskeln beteiligt. Wer vier Stunden für eine Runde Golf braucht, verbrennt bis zu 1.400 kcal – das entspricht einem vergleichbaren Effekt von drei Stunden Powerwalking! Zum anspruchsvollen Golf gehört eine gute Kondition, sonst wird der Spieler mit zunehmender Dauer der Runde müde und es fehlt am Ende an Präzision. Training auf dem Ergometer/Fahrrad, Gymnastik und Kraftübungen, insbesondere für die Körpermitte, gehören also auch zum Golfsport. Hinzu kommen Anforderungen an die Balance und eine gute Augen-Hand-Koordination. Beides sind sinnvolle Herausforderung für das Gehirn.

Gut für Körper und Geist

Gutes Golf ist zudem zu mindestens 50 Prozent eine Frage der mentalen Verfassung. Eine

gelassene Einstellung, Geduld, Fokussierung auf Spiel und Platz, aber auch Ehrgeiz gehören zum Mindset von Führungskräften, die Golf spielen. Zu Patienten, die an Burn-out-Symptomen leiden, sage ich gelegentlich mit einem Augenzwinkern: „Gehen Sie doch ein paar Runden Golf spielen.“ Golf hilft also auch an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Hinzu kommt der ausgeprägte soziale Aspekt: Vier Stunden mit Freunden oder dem Partner über den Platz zu gehen, kann ein kommunikatives Ereignis sein. Dabei lässt sich herrlich der Stress des Alltags abstreifen, ohne am Schluss geistig ausgelaugt zu sein. Durch die hohe Konzentration über einen längeren Zeitraum und das Schlagen von vielen Bällen inklusive Driving-Range ist eine Runde Golf also weit mehr als ein ausführlicher Spaziergang.

Auch das bei Managern wichtige Thema Ehrgeiz kann beim Golfen perfekt befriedigt werden. Das messbare Handicap über das Feilen an der Technik sowie Trainingseinheiten auf der Driving-Range und im Fitnessstudio zu verbessern, passt bestens zur oft sportlich ambitionierten Einstellung von Leistungsträgern der Wirtschaft.

Ein weiterer Vorteil des Golfens ist aus medizinischer Sicht, dass dieser Sport von Führungskräften gut im Alter betrieben werden kann – mit den wünschenswerten Folgen für Herz-Kreislauf, Muskulatur und die mentale Gesundheit.

All diese vielfältigen Faktoren fördern das Wohlbefinden. Also, raus mit den Schlägern und ab auf den Golfplatz, gerade jetzt im Sommer.



*Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten **Max-Grundig-Klinik** in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.*