

•
16.07.2014

GESUNDHEIT

Entschleunigung mit Schwung



Schwungvoll gegen den Stress: Golf bedeutet für viele Entspannung vom Alltag.

Wiesbaden (ots) -

Termine, Hektik und Ereignisse wie die WM sorgen für Aufregung und Stress in unserem Alltag. Wie wichtig Auszeiten sind, erfuhrt die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) von Diplom-Psychologe Louis Lewitan.

Alles gleichzeitig und am besten sofort: Ohne Multitasking geht es heute nicht mehr, wie der Psychologe Louis Lewitan bestätigt: "Unser Leben ist enorm komplex geworden. Wir sind immer erreichbar, ständig unterwegs und kommen selten dazu, eine Sache in Ruhe zu beenden. Indem wir die Zeit quasi außer Kraft setzen, haben wir keine Gelegenheit mehr zum Innehalten oder zur Selbstreflexion." Um Stress vorzubeugen oder nach aufregenden Ereignissen wie der WM wieder zu entspannen, sind regelmäßige Auszeiten wichtig. Dr. Rita Trettin, Ärztin, Psychologin und Stress-Managerin, rät: "Zur aktiven Stressbewältigung eignen sich Sport oder Entspannungsrituale hervorragend." Diese beiden Aspekte verbindet der Golfsport miteinander. Bei einer Runde Golf kommen körperliche Fitness, psychische Entspannung, der Kontakt mit guten Freunden und der Aufenthalt in der Natur zusammen.

Schwungvoll gegen den Stress

Auch Profi-Kicker wie unsere WM-Helden Bastian Schweinsteiger, Philipp Lahm und Thomas Müller erholen sich sehr gut auf dem Golfplatz und finden hier den Ausgleich zu ihrem Sportler-Alltag. Golf - so ergab eine aktuelle Imagestudie des Deutschen Golf Verbands (DGV)* - bedeutet für Golfer in erster Linie "Entspannung", denn: 93 Prozent der Befragten geben an, sie würden Golf spielen, "weil sie sich in der freien Natur erholen und entspannen können". Tatsächlich ist ein wichtiger Grund, warum Golfen so effektiv gegen Stress hilft, das damit verbundene und von den Befragten geschätzte Naturerlebnis. "Einige Golfer stehen bereits um fünf Uhr morgens auf dem Platz, um die ruhige, harmonische Atmosphäre zu genießen", so Louis Lewitan. "Umgeben von gepflegtem Grün und sanften Hügeln, fällt es den Menschen leicht, endlich wieder einmal ganz bei sich zu sein." Die Bewegung sorgt für den Abbau

von Stresshormonen: "Der Golfspieler verbraucht auf einer Runde 1200 Kalorien. Eine Runde Golf ist mehrere Kilometer lang, sie senkt den Cholesterinspiegel um 15 Prozent und das Körpergewicht um etwa ein Kilo", so Dr. Trettin.

"Zudem kann man einiges beim Golfen lernen, das nicht nur auf der Runde hilfreich ist, sondern auch ein stressfreies Berufsleben ermöglichen kann", stellt Louis Lewitan in Aussicht. "Hier wie da kommt es auf die innere Haltung an. Will ich gut sein, darf ich mich nicht verkrampfen, die Energie muss fließen können. Ich muss jeden Schlag als Neuanfang sehen können und darf mir nicht mit übertriebenen Ansprüchen selbst im Weg stehen." Und nicht zuletzt macht Golf auch einfach Freude. Der Spaß am Golf ist, abgesehen von dem Naturerlebnis und der Gesundheitsförderung, für Golfer ein zentraler Grund für die Ausübung der Sportart, ergab die DGV-Imagestudie.

Der Golfplatz als stressfreie Zone

Voraussetzung für die Entspannung auf dem Golfplatz ist die Spielfreude. "Wer auch auf dem Platz nur verbissen seine Leistung steigern will, stresst sich erneut. Golfspielen ist mehr als eine Frage der Technik, es findet vor allem im Kopf statt", so Lewitan. "Wer sich selbst zu sehr unter Druck setzt, sollte einfach ohne Score spielen. Schnellere Flights lässt man einfach durchspielen", rät VcG-Geschäftsführer Marco Paeke. Handys und Smartphones sollten zu Hause bleiben. "Die Auszeit ist nur dann eine Auszeit, wenn man sie für sich nutzt und nicht für andere erreichbar ist", so Paeke. Mit Schwung entschleunigen lässt es sich bei Deutschlands größtem Golfverein, der Vereinigung clubfreier Golfspieler. Die rund 23.000 VcG-Mitglieder spielen weltweit Golf - zu niedrigen Fixkosten und mit flexibler Platzwahl. Allein in Deutschland stehen ihnen mehr als 730 Golfanlagen mit über 1.000 Plätzen zur Verfügung. Ideal, um sich bei einer Runde Golf für vom Alltag zu erholen.

Befragte Experten:

Louis Lewitan: Der Diplom-Psychologe zählt zu den renommierten Stress-Experten der Republik und ist als Coach und Management-Berater tätig. Seine Publikation "Die Kunst, gelassen zu bleiben" gibt Tipps zum richtigen Umgang mit Stress. Kontakt: Tel. 089 242 318 88, Mail: kontakt@lewitan.com, www.lewitan.com