



# BESTLEISTUNG AUF DEM GOLFPLATZ DANK ZUSAMMENWIRKEN VIELER FAKTOREN

«Nicht nur die Krankheit,  
sondern die Gesundheit  
müssen wir pflegen»

(Dr. L. Burgerstein, 1895-1987)

Wussten Sie, dass die Schnittflächen eines Apfels braun werden, wenn Sie diesen in zwei Hälften schneiden? Wussten Sie, dass die Apfelhälften hell bleiben, wenn Zitronensaft unmittelbar nach dem Durchschneiden auf die geschnittenen Flächen aufgetragen wird? Was steckt dahinter?

Für die braune Schnittfläche des Apfels sind freie Radikale verantwortlich. Das sind aggressive Moleküle, welche die Zellen der Schnittflächen chemisch verändern. Das Vitamin C im Zitronensaft fängt die Radikale ab und schützt die Zellen vor der chemischen Reaktion.

Das ist ein Beispiel, das sich beliebig erweitern liesse,

z.B. auf das Rosten eines Nagels oder das Ranzig werden von Butter, usw. Es sind oxidative Schäden, die durch freie Radikale verursacht werden.



Die zunehmende Verschmutzung unserer Umwelt, falsche Ernährungsgewohnheiten oder Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol belasten unseren Körper zunehmend mit freien Radikalen.

Wie die Apfelzellen, oxidieren die Membranen unserer Körperzellen unter dem Einfluss von freien Radikalen und lassen uns altern. Freie Radikale und oxidativer Stress sind zusätzlich zum Alterungsprozess, auch an der Entstehung und dem Fortschreiten von zahlreichen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit mitbeteiligt. Dazu gehören z. B. Gelenk- und Gliederschmerzen, Diabetes, hoher Blutdruck, Müdigkeit, Leistungsabfall, Depressionen u.a.

«Eigentlich findet die  
ausgewogene Ernährung in den  
Industrieländern kaum statt...»

(Schweiz. Ernährungsbericht,  
Bundesamt für Gesundheit BAG, 1998)

Ausgewogene Ernährung und eine individuell angepasste, langfristige Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen sind wichtige Voraussetzungen für optimale körperliche und mentale Leistung.

Der Körper benötigt Kohlenhydrate, Proteine und Fette als Bau- und Brennstoffe. Sie liefern Energie und dienen dem Aufbau und der Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen.

Dabei sollte auf eine möglichst natürliche, d.h. wenig industriell verarbeitete, Nahrung geachtet

werden. Um von einer ausgewogenen Ernährung sprechen zu können, müssten täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse (= 500-700 g!) in den Menüplan aufgenommen werden.

Wird der Bedarf an Mikronährstoffen durch die tägliche Nahrung nicht abgedeckt, kommt es früher oder später zu Mangelerscheinungen, die zu Krankheiten führen können.

In Zeiten erhöhter körperlicher sowie mentaler Leistung genügt eine ausgewogene Ernährung oft nicht. Eine ergänzende Supplementierung mit Mikronährstoffen verhilft zu konstanter Höchstleistung, so wie sie auf dem Golfplatz gefordert ist.

## Vorbeugen statt reparieren

Zu den Mikronährstoffen zählen nicht nur Vitamine und Spurenelemente, es gehören auch Fettsäuren und Aminosäuren dazu. Die meisten Mikronährstoffe sind essentielle Stoffe, d.h. sie können oder werden vom Körper nicht selber produziert. Wir müssen diese täglich über unsere Nahrung dem Körper zuführen. Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichsten Nahrungsbestandteilen. Ohne sie finden zahlreiche Normalfunktionen, wie z. B. Wachstum oder Energieproduktion, nicht ausreichend statt.

Dank einer täglichen Ergänzung mit Mikronährstoffen können folgende Vorteile erzielt werden:

- optimierte Leistungskraft und Lebensfreude

- Steigerung der Konzentration und mentalen Stärke
- verminderte Krankheitsanfälligkeit
- weniger Verletzungen

Diverse Einflussfaktoren sind für eine erfolgreiche Golfpartie von Bedeutung:

- körperliche Fitness, Kondition
- mentale Stärke
- Technik
- Ausrüstung (z.B. Kopfschutz bei Sonne)
- ausgewogene Ernährung
- viel Flüssigkeit
- optimaler Mikronährstoffstatus dank individueller Supplementierung

## Ernährungstipps

### Vor dem Golfspiel

Es ist wichtig, die Mahlzeit vor dem Golfspiel in einem sinnvollen zeitlichen Abstand zum Beginn des Spieles einzunehmen. Weder mit vollem Magen noch mit Hungergefühl lässt sich optimal spielen.

Das heisst: Bei der Mahlzeit vor dem Spiel sollte besonders darauf geachtet werden, dass man die Speisen sehr gut kaut. Fein zerkleinerte Speisen bleiben weniger lang im Magen als grob zerkleinerte. Fettreiche, zu heisse oder zu kalte Speisen verweilen ebenfalls länger im Magen als körperwarme.

### Während des Golfspiels

Trinken Sie stilles Wasser. Eine genügende Zufuhr von Flüssigkeit ist sehr wichtig.

Essen Sie in regelmässigen Abständen etwas Kleines, wie z. B. Bananen- oder Apfelstücke, Getreideriegel usw. Die Aufnahme von Kohlenhydraten während des Spiels hält den Blutzucker konstant. Damit geht eine stabile Konzentrations- und Leistungsfähigkeit einher.

### Nach dem Golfspiel

Essen und trinken Sie worauf Sie Lust haben...

### An heissen Tagen

Trinken Sie regelmässig, nicht erst dann, wenn Sie ein Durstgefühl verspüren!

Der Flüssigkeitshaushalt ist an heissen Tagen besonders wichtig. Flüssigkeitsmangel ist ein leistungsbegrenzender Faktor. Bereits eine leichte Dehydration kann die Leistungsfähigkeit und Konzentration um ein Vielfaches vermindern.

Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee und Schwarztee ein extra Glas Wasser.

Zur Kompensation des Mineralsalzverlustes über den Schweiß empfiehlt es sich, an heissen Tagen vor einem Turnier eine zusätzliche Multimineral-Tablette zu nehmen.

### Was sollten Sie meiden?

Einfachzucker: z.B. Traubenzucker. Er macht durstig und geht zu schnell ins Blut über. Es entsteht eine Blutzuckerspitze, der eine negative Nachschwankung mit Unterzuckerung und Leistungsminderung folgen kann.

## Welche Mikronährstoffe braucht ein Golfspieler? Was empfehlen die Experten?

<b>Multivitamin-Präparat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Basisergänzung zur Grundversorgung.</li> <li>• Zur Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels sollte das Präparat Mangan und Chrom enthalten. Geringere Blutzuckerschwankungen, Müdigkeit, Energiemängel und Konzentrationschwächen können damit positiv beeinflusst werden.</li> </ul>
<b>Multimineral-Präparat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Grundversorgung und Kompensation des Mineralsalzverlustes der z.B. durch Schwitzen entsteht. An heissen Tagen besonders wichtig.</li> </ul>
<b>Vitamin B-Komplex</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der mentalen Stärke und Konzentrationsfähigkeit.</li> </ul>

### Zur Autorin:

*Dr. med. Antoinette J. Föhr ist Leiterin der Medizinischen Abteilung der Antistress AG in Rapperswil mit eigener Praxis in Pfäffikon/SZ. Sie betreut u. a. Spitzensportler. Bei Fragen zum Artikel dürfen Sie sich gerne melden unter:*

*[a.foehr@antistress.ch](mailto:a.foehr@antistress.ch)*

Fotos:  
Yvonne Cox

