



Wir sind auch auf Facebook und Instagram



Newsletter

www.golfoase.de

Golfclub Golfoase Pfullinger Hof e. V.

Tipps für das Golfspielen bei großer Hitze



Schon vormittags steht das Thermometer auf 30 °C und es ist klar, dass dieser Tag richtig heiß wird. Die Lust auf Golfspielen ist bei Ihnen aber trotzdem vorhanden. Wie Sie sich perfekt auf diese hohen Temperaturen vorbereiten können, erklären wir Ihnen nachfolgend.

Wählen Sie die richtige Startzeit

Bei hohen Temperaturen ist es empfehlenswert, eine möglichst frühe oder späte Startzeit zu buchen. Vermeiden Sie die Mittagssonne und buchen Sie sich evtl. ein E-Cart. Mit dem E-Cart sind Sie nicht nur schneller, sondern können auch geschützter im Schatten sitzen. Wenn Sie zu Fuß gehen, versuchen Sie immer, sich so oft es geht, in schattige Bereichen aufzuhalten. Außerdem sollte man seine Energie gut rationieren und langsamer laufen.

Tragen Sie helle Kleidung und eine Kopfbedeckung

Tragen Sie helle Kleidung sowie eine geeignete Kopfbedeckung,

damit Sie sich vor der Sonneneinstrahlung schützen. Versuchen Sie zwischen Ihren Schlägen immer wieder den Schatten Ihres Schirmes oder den Schatten von Bäumen aufzusuchen, um die Erhitzung Ihres Körpers zu verzögern.

Starten Sie mit einer kalten Dusche in die Golfrunde

Bei hohen Temperaturen kann eine kalte Dusche vor der Golfrunde hilfreich sein, um die Körpertemperatur abzusenken. Dadurch wird Ihr Körper später beginnen zu schwitzen.

Tragen Sie Funktionskleidung

In den letzten Jahren hat sich sehr viel im Bereich der Funktionskleidung getan. Moderne Funktionsfasern können den Schweiß schneller von der Haut nach außen ableiten und übernehmen somit eine kühlende Funktion.

Eine Kopfbedeckung ist in der Sonne schon fast Pflicht!

Schützen Sie Ihre Augen

Um die Augen zu schützen, ist eine Sonnenbrille auf dem

Golfplatz Pflicht. Hier sollte aber nicht einfach das 10-Euro-Modell aus dem Supermarkt gewählt werden, sondern ein Fabrikat vom Optiker, was nachgewiesenen UV-Schutz für die Augen bietet, die sonst schonungslos der Sonne ausgesetzt wären. Auch Brillenträger müssen auf eine Sonnenbrille nicht verzichten, sondern können sich beim Optiker ihres Vertrauens ein Modell in Sehstärke anpassen lassen.

Verwenden Sie eine fettarme Sonnencreme mit hohem LSF

Unumgänglich ist natürlich der Einsatz einer fettarmen Sonnencreme mit einem hohem Lichtschutzfaktor. Fetthaltige Cremes können die Poren verstopfen und das Schwitzen verhindern. Bei einer 18-Loch-Runde wird es Ihnen Ihre Haut danken.

Ein leichtes Bag macht Sinn

Wenn Sie Ihr Bag tragen oder einen Ziehrolley benutzen, ist es besser, in der Hitze nicht

alle Schläger mit auf den Platz nehmen. Packen Sie ihr Bag so leicht wie möglich, da Sie es stundenlang über den Golfplatz tragen oder ziehen müssen.



Legen Sie Pausen im Schatten ein

Vier oder fünf Stunden auf dem Golfplatz sind keine Seltenheit. Klettert das Thermometer jedoch über die 30 °C Marke, leidet der Körper oft extrem unter der Hitze. Ab und an ist also eine Cooldown-Pause nötig, damit das Spiel weiterhin Spaß macht.

Beachten Sie die Ozonwerte

Sollte der Ozonwert am Ort

Überlastung durch Hitze auf dem Golfplatz eine reale Gefahr

Aufgrund des relativ hohen Durchschnittsalters von Golfern ist die Gefahr von Überlastungserscheinungen wie zum Beispiel Herzrhythmusstörungen bei extremer Hitze erhöht. Bei Hitze muss unser Herz mehr arbeiten, um die Körperkerntemperatur bei 37 °C zu halten. Denn der Körper muss nicht nur die Muskeln mit Blut versorgen, sondern auch die Haut. Das Blut transportiert dann die Wärme, die durch die Muskeln erzeugt wird, an die Oberfläche. Damit das gleichzeitig passieren kann, muss das Herz mehr Blut pumpen und daher öfter schlagen. Deshalb ist der Pulsschlag bei Hitze auch beschleunigt. Entsprechend ist die Leistungsfähigkeit etwas geringer.

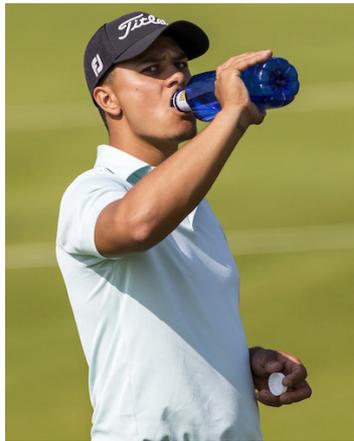
Auftreten von Hitzestress

Hitzestress tritt auf, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, sein Temperaturngleichgewicht aufrechtzuerhalten, und die Kerntemperatur so stark ansteigt, dass andere physiologische Prozesse beeinträchtigt werden. Das Auftreten von Hitzestress wird einerseits durch die Temperatur bedingt, daneben aber auch durch Alter, Geschlecht und kardiovaskuläre Fitness der Person und sogar die eingenommenen Medikamente. Die Toleranz gegenüber Dehydrierung ist bei körperlich fiten und jungen Menschen höher, während die Fähigkeit, sich an die Hitze anzupassen, mit dem Alter, einer verminderten Fitness und dem Vorliegen von Krankheiten abnimmt.

ihres Golfplatzes oberhalb von 360 Milligramm liegen, sollte auf Sport im Freien generell lieber verzichtet werden. Personen mit Atemwegsbeschwerden, sollten bereits bei einem Wert zwischen 180 und 360 Milligramm vorsichtig sein. Der aktuelle Wert lässt sich via Google super einfach in Erfahrung bringen.

Sorgen Sie für ausreichend Getränke auf der Runde

Glaubt man der Wissenschaft verliert der Mensch ca. 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Dieser Wert kann an heißen Tagen sogar noch höher liegen. Nehmen Sie sich deshalb ausreichend Getränke (Wasser oder Softschorlen) auf die Runde mit. Verzichten Sie auf Getränke mit



hohem Zuckeranteil sowie sehr kalte Getränke, da diese Ihrem Körper Energie entziehen. Beim Trinken lohnt es sich, auf eher warme Getränke zurückzugreifen und nicht das eiskalte Wasser aus der Kühltasche zu bevorzugen. Ist das Wasser zu

kalt, muss der Körper die Temperatur erst nachregulieren, was zu Schweißausbrüchen führen kann.

Planen Sie einen Snack zwischendurch ein

Planen Sie sich Zeit für einen kleinen Snack ein, um Ihren Energiehaushalt aufzuladen. Am besten geeignet hierfür sind leicht verdauliche Kohlehydrate wie z. B. Reiswaffeln, Bananen oder Nüsse.

Kühlen Sie Ihren Nacken mit einem feuchten Handtuch

Der Hitzschlag ist der gefährlichste medizinische Hitzeschaden. 2018 waren über 1.000 Hitzetote zu beklagen. Beim Hitzschlag steigt die Temperatur im Inneren des Körpers auf über 40 °C an. Um dies zu vermeiden, sollten Sie so oft wie möglich schattige Plätzchen aufsuchen und ein feuchtes



Handtuch für Ihren Nacken bereithalten. Eine Flasche Wasser zum Nachbefeuchten sollten Sie immer mitnehmen.

Auch ein Golfschirm spendet Schatten

Ein Golfregenschirm, der einen



zusätzlichen Schutz vor der UV-Strahlung bietet, ist beim Schutz vor der Sonne sehr hilfreich.

Achten Sie auf Ihren Körper – Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen

Eine drei- bis fünfstündige Runde auf dem Golfplatz kann bei hohen Temperaturen sehr anstrengend sein. Um Hitzeschäden zu vermeiden, sollten Sie die Symptome kennen: Sobald Muskelkrämpfe, Übelkeit, Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen auftreten, sollten Sie umgehend Schatten aufsuchen, Flüssigkeit zu sich nehmen und kalte Umschläge machen. Bei Koordinationsstörungen empfiehlt es sich sofort eine Arzt zu holen.

Fazit

Die Hitze ist im Sommer zwar belastend, doch wer auf sich selbst achtet und dafür sorgt, dass der Körper genug Pausen, Flüssigkeit und Entlastung bekommt, kann auch bei 30 °C im Schatten noch viel Spaß auf dem Golfplatz haben.



Mitglieder Auch 2024 werben Mitglieder



Begeistern Sie Ihre nichtgolfenden Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen und Verwandte, was für ein toller Sport Golf ist – und zwar für jede Altersgruppe und überzeugen Sie sie, Mitglied in unserem Golfclub zu werden. Bringen Sie sie mit – am besten gleich zu Beginn der neuen Golf-Saison.

Und das Tolle daran ist, dass Sie selbst davon profitieren. Denn Ihre Weiterempfehlung ist uns etwas wert: für jedes neue Mitglied, dass Sie in unseren Club bringen, erhalten Sie folgende Prämien:

- 1 Punkt = 10.– € für 3-Monats-Starter-Programm,
- 2 Punkte = 20.– € für eine Mitgliedschaft Golfanlage,
- 3 Punkte = 30.– € für eine Jahresmitgliedschaft,
- 5 Punkte = 50.– € für eine ordentliche Mitgliedschaft mit mindestens 2 Jahren Laufzeit.

Prämienvergütung: Golfshop, Cartmiete, Bistro, Range.

Außerdem erhält zum Jahresende das Mitglied, welches die meisten Neumitglieder geworben hat, noch einen speziellen Preis!