

# Birdie, Bogey, Burn-out

Golf und Burn-out?  
Wie passt das  
zusammen?

Text: Dr. Christian Bughardt  
Foto: Rudolf Reiner

**M**anager haben ein Burn-out, Fußballtrainer und vielleicht der eine oder andere Spitzensportler. Kann man beim Golfen ein Burn-out bekommen? Möglicherweise, wenn man mal wieder mit dem „Burner“ einen Ball über die Outgrenze schießt. Auf einer Golfgrunde können einen schon so manche Krankheiten heimsuchen. Die Lendenwirbel spürt man immer öfter. Die Gefahr eines Hexenschusses droht. Der Ellenbogen des Golfers grüßt beim einen oder anderen Schlag. Zerrungen im Handgelenk, wenn

man die Grasnarbe zu tief unterschritten hat, sind an der Tagesordnung. Eventuell hat man auf der Golfgrunde zu wenig getrunken. Die Elektrolytverschiebung macht sich durch Unkonzentriertheit, leichten Schwindel und Unbehagen bemerkbar. Die Intensität der Sonne hat man vielleicht falsch eingeschätzt, was sich in einer leicht rötlichen Farbe im Gesicht, am Hals und im Dekolletébereich zeigt. Die Golfschuhe sind langsam auch schon ausgetreten, zumindest spürt man ab Bahn 14 jeden Schritt. Aber Burn-out? Nein, das kennt der Golfer

nicht. Wenn man nach einer Golfrunde ausgebrannt ist, dann ist das kein Burn-out. Es ist doch völlig normal, dass man sich nach 18 anstrengenden Golfplätzen schlapp, müde und ausgelaugt fühlt. Aber die Konzentration ging irgendwie schon ab dem 13. Loch verloren und generell lief es im zweiten Teil des Spiels nicht mehr so gut. Steckt da vielleicht doch mehr dahinter?

## Das Burn-out des Golfers aus Sicht des Spielers

Wie war das noch mal beim letzten Turnier am vergangenen Wochenende? Es ist Freitag und eine stressige Arbeitswoche ist zu Ende. Abends fährt man noch schnell zur Driving Range, schlägt 50 Bälle und übt ein paar Putts. Eigentlich ist man sehr gut vorbereitet. Nach der Driving Range geht es sofort nach Hause, man bereitet sich noch ein Abendessen zu, sieht sich bis 23 Uhr auf Sky den zweiten Tag des aktuellen Golfturniers an, und danach geht es ins Bett. Pünktlich um 7 Uhr klingelt der Wecker. Es ist ein wunderschöner, sonniger

Frühsommertag. Der Wetterbericht verheißt angenehme 24 Grad und Sonnenschein mit gelegentlichen, kleineren Wolkenfeldern. Akkurat werden alle Golfsachen ins Auto gepackt und man ist pünktlich um 9 Uhr auf der Golfanlage. Startzeit 9.30 Uhr. Jetzt noch schnell 25 Bälle auf der Driving Range schlagen, 5 Putts und Chips üben. Teebesen und Rundenverpflegung einstecken und dann hastig zum Abschlag. Pünktlich um 9.32 Uhr schlägt man den ersten Drive 260 Meter schnurgerade entlang des Fairways. Danach noch ein kurzes Wedge ins Grün, ein 3-Meter-Putt an die Fahne, ein Tap-in zum ersten Par des Tages. Die Spielpartner sind angenehm, die ersten 9 Löcher der Runde verlaufen vorzüglich. 4 Par, 3 Bogeys und 2 Doppelbogeys bringen 20 ausgezeichnete Stablefordpunkte auf den ersten 9 Löchern. Die Halfway ist großartig. Es gibt Softgetränke und Sandwiches, Schokoriegel und Bananen. Es wird reichlich geschlemmt, schließlich hat man sich in der morgendlichen Hektik ja das Frühstück gespart und nur einen Espresso getrunken. Die zweiten 9 Löcher beginnen mit einem herzhaften Abschlag auf der 10, der – „ups“ – glücklicherweise gerade noch 2 Meter vor der Ausgrenze zum Liegen kommt. Der nachfolgende Annäherungsschlag verfehlt das Grün und hüpfert in den rechten Grünbunker. Hier braucht man jetzt leider 2 Schläge, um ihn herauszubekommen. Den nun fälligen,

etwas längeren Putt schiebt man 1 Meter über das Loch hinaus. Dummerweise lippt auch noch der Rückpass an der Lochkante aus: Triple im Bogey, so ein Ärger. Die nächsten Löcher laufen mehr schlecht als recht. Die Konzentrationsfähigkeit lässt doch so langsam nach. Ab Loch 12 fangen blöderweise auch noch die Füße an zu schmerzen. Bei George zwickt der Ellenbogen. Die längste Zeit beschäftigt man sich nun mittlerweile damit, die Bälle der Mitspieler zu suchen, gelegentlich aber leider auch seine eigenen. Spätestens ab Loch 16 ist die Runde dann auch schon egal. Den Mitspielern geht es ähnlich, lediglich dieser 25-jährige Heißsporn, der mit Handicap 10,9 an den Start gegangen ist, spielt nach wie vor Pärchen um Pärchen und scheint sich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen. Endlich, nach 4 Stunden und 58 Minuten, hat man die 18. Spielbahn besiegt. Aber das letzte Grün ist leider ca. 10 Meter höher als das Fairway angelegt. Der Aufstieg kommt einem vor, als ob man den Mount Everest besteigen müsste. Dummerweise hat es der letzte Chip nicht ganz bis zum Grün geschafft, sodass man ihn auch noch aus der Schräglage hinaufchippen musste. Mit zwei Putts und einem wunderbaren Doppelbogey hat man auch die zweiten 9 Löcher beendet. Leider mit 8 Schlägen mehr als auf den ersten 9 Löchern. Macht insgesamt nur 32 Stablefordpunkte. Auch mit der Schonung hat

es nicht mehr geklappt. Dafür aber mit der Müdigkeit. Die sitzt einem jetzt nämlich tief im Nacken. Zur Siegerehrung mag man gar nicht mehr bleiben. Es werden mit den Mitspielern auf die Schnelle noch 2 Bier getrunken, danach geht es ab ins Auto und zurück nach Hause. Gott sei Dank ist am nächsten Tag Sonntag, an ein frühes Aufstehen und einen ereignisreichen Tag ist gar nicht zu denken. Und so sieht der Sonntag dann aus: Der Rücken schmerzt, die Laune ist getrübt und die Golfrunde vom Vortag scheint so richtig ihre Spuren hinterlassen zu haben. Burn-out beim Golfer, das gibt es nicht. Nach einer anstrengenden 18-Loch-Golfrunde ist das doch völlig normal, oder?

## Das Burn-out des Golfers aus Sicht des Internisten

Freitag Abend – eine stressige Woche geht zu Ende. 5 Tage am Stück mussten Höchstleistungen erbracht werden. Dies war mit einem erhöhten Energiebedarf verbunden. Die Nebenniere hat während der gesamten Woche das Stresshormon

Cortisol ausgeschüttet. Es aktiviert den Stoffwechsel und sorgt dafür, dass ausreichend Energie verfügbar ist. Gleichzeitig hebt es die Stimmung und sichert die Energieversorgung im Gehirn und damit die Konzentrationsfähigkeit. Freitag Abend auf der Driving Range lässt der Stress nach, der erhöhte Energiebedarf sinkt, das Cortisol reduziert sich wieder auf das für diese Tageszeit normale Maß. Man muss wissen, dass in den frühen Morgenstunden, gegen 3 Uhr, der Cortisolspiegel im Blut normalerweise wieder ansteigt, damit man auf den nächsten Tag vorbereitet ist. Denn ohne Cortisol käme morgens niemand aus dem Bett. Am Abend sinkt er dann, damit wir zur Ruhe kommen. Leider war die Woche sehr anstrengend, der Cortisolspiegel wird deshalb nur langsam niedriger. So fällt es schwer, nach einer Stunde auf der Driving Range schlafen zu gehen. Eine spätabendliche Mahlzeit und der Golf Channel sollen die Zeit bis zum Einschlafen überbrücken. Der Körper fängt nun an Melatonin, das Schlafhormon, zu produzieren. Überschreitet es die magische Grenze von 20, schläft man ein. Das sollte normalerweise vor Mitternacht geschehen, da zu dieser Zeit der Melatoninspiegel am höchsten ist. Nur leider verhindert das jetzt zu langsam absinkende Cortisol einen schnellen Anstieg des Melatonins. Daher ist der Schlaf von Freitag auf Samstag etwas unruhig und auch nicht so erholsam wie

gewünscht. Ab 3 Uhr steigen die Cortisolwerte nun wieder an. Das Stresshormon bereitet uns auf den nächsten Tag vor. Der Wecker klingelt um 7 Uhr. Freudig springen wir aus dem Bett, der Cortisolspiegel ist jetzt am höchsten. Eine große Menge Energie wird aus den Speichern freigesetzt. Adrenalin und Noradrenalin werden im Nebennierenmark sowie im Gehirn gebildet. Adrenalin erhöht die Pulsfrequenz, den Blutdruck und unsere Aufmerksamkeit. Zudem sorgt es dafür, dass das in den Muskeln gespeicherte Glykogen abgebaut und in Energie umgewandelt wird. Noradrenalin wirkt positiv auf unsere Aufmerksamkeit und unsere Konzentrationsfähigkeit. Es steigert die Motivation und die motorische Leistungsfähigkeit, hebt den Blutdruck an und senkt die Pulsfrequenz. Das ist die ideale Voraussetzung, um auf den Golfplatz zu gehen und Höchstleistungen zu vollbringen. Pünktlich um 9.30 Uhr ist der erste erfolgreiche Abschlag gelungen, die Glykogenspeicher sind dank der ausgiebigen und späten Mahlzeit am Vortag noch prall gefüllt. Die Runde entwickelt sich prima. Viele Pärchen und Bogeys folgen, zwei Doppel-Bogeys, aber insgesamt ein hervorragendes Ergebnis nach 9 Löchern. Es geht zum Imbissstand. Dort werden zwei Softdrinks, 1 Sandwich, 2 Schokoriegel und 1 Banane verdrückt. Unbemerkt hat sich das Stresshormon Cortisol inzwischen auf ein

Drittel des Ausgangswertes vom Vormittag abgebaut. Die Adrenalin- und Noradrenalin-konzentration sinkt ebenfalls langsam, genauso wie die Pulsfrequenz und der Blutdruck. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit nehmen stetig ab. Motivation und motorische Leistungsfähigkeit lassen nach. Die Bereitstellung der Energie aus den Zuckerspeichern ist jetzt nicht mehr gewährleistet. Dem Körper fehlt langsam Energie. Dem sich abzeichnenden Mangel an Blutzucker hat man durch eine ausgiebige, kohlenhydratreiche Mahlzeit entgegengewirkt. Das war leider keine gute Idee. Durch den Verzehr viel zu schnell vom Darm zu resorbierenden Zuckers, kommt es nun zu einem äußerst raschen Blutzuckeranstieg. Das führt wiederum zu einer sehr starken, erhöhten Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse, die nun versucht, den hohen Zuckerspiegel wieder zu regulieren. Daraufhin fällt der Blutzucker dann aber wieder ab. Es kommt zu einer Unterzuckerung und spätestens ab Loch 13 sinkt der Energiespiegel enorm ab. Es sind nun nicht mehr ausreichend Energiemoleküle in Form schneller resorbierbaren Zuckers vorhanden. Die Glykogenspeicher können auf die Schnelle nicht mehr mobilisiert werden; sie wurden nach dem Verzehr der schnell resorbierbaren Kohlenhydrate während des Mittagessens abgeschaltet. Langsam kommt es im Körper zu einer Störung im Mitochondrialhaushalt. Mito-

chondrialhaushalt? Bitte, was ist das denn? Die Mitochondrien werden auch als Energiekraftwerke für unsere Zellen bezeichnet. Sie versorgen jede einzelne Körperzelle mit Energie. In sehr energieumsatzintensiven Körperregionen sind sie besonders stark vertreten. So verfügen die Zellen der Muskulatur und des Gehirns über bis zu 5.000 „Kraftwerke“. Diese verbrennen Glukose und Fettsäure mithilfe des Sauerstoffs aus der Atemluft zu Energie in Form von ATP (Adenosintri-phosphat), dem universellen Energiemolekül. Für diese Art der Energieumwandlung benötigt der Körper unter anderem eine Reihe von Vitaminen, Vitaminoiden, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen. Aufgrund der hohen Insulinfreisetzung kommt es nun ab Loch 13 zu einer starken Unterzuckerung des Blutes – leider auch noch in Kombination mit einem ausgeprägten Mikro- und Makronährstoffmangel, der, bedingt durch die stressreiche Arbeitswoche und den permanent hohen Cortisolspiegel, andauert. Durch das Fehlen der Makro- und Mikronährstoffe kommt es nun zu einer Fehlfunktion im mitochondrialen Haushalt (Zellkraftwerke). Wurde vorher die Energiebereitstellung durch die Verbrennung von Makronährstoffen (Zucker, Fett, Säuren) mittels Sauerstoff gewährleistet, so schaltet der Körper nun auf ein Notprogramm um. Um weiterhin genügend Energie bereitstellen zu können, findet nun vermehrt eine Energieproduktion

ohne Sauerstoff, nämlich in Form eines Vergärungsprozesses, statt. Die Folge ist eine erhöhte Lactatproduktion. Das gesteigert gebildete Lactat kann man jetzt als Muskel- und Sehnenschmerzen mit jedem Schritt deutlich spüren. Es hat aber noch eine weitere gemeine Wirkung. Das freigesetzte Lactat hemmt nun auch noch weitere Mitochondrien in ihrer Funktion. Damit sinkt die Energiebereitstellung noch weiter ab. Müdigkeit und Konzentrationsprobleme nehmen weiter zu. Die anfänglich so aussichtsreiche Runde des Golfers endet in einem Desaster aus Bogeys, Doublebogeys und Triplebogeys. Das Burn-out des Golfers ist da.

Je nach Schweregrad dieser Energiegewinnungsstörung kann der Mitbewohner des Golfers auch noch am nächsten Tag an dessen Leiden teilhaben. Durch die vielen stressigen Wochen mit hohem Energieverbrauch ist es inzwischen zu einem ausgeprägten Mikronährstoffmangel gekommen. Die Regenerationsfähigkeit der „Zellkraftwerke“ ist dadurch deutlich eingeschränkt und hat sich verlängert. Die Muskeln haben auch am nächsten Tag immer noch genügend Lactat gespeichert. Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Abgeschlagenheit sind weiterhin deutlich vorhanden. Die Regeneration erstreckt sich über den ganzen Sonntag. Vollständig erholt hat sich der Golfer erst am

nächsten Montag Morgen. Dafür sorgt schon allein unser Cortisol, das ab 3 Uhr morgens wieder in ausreichenden Mengen produziert wird. Schließlich steht ein intensiver und arbeitsreicher Wochentag an. Die Nebenniere schüttet das Stresshormon Cortisol erneut in hohen Mengen aus. Der Stoffwechsel wird von neuem aktiviert. Es wird ausreichend Energie zur Verfügung gestellt. Die Woche des Golfers kann beginnen, aber wahrscheinlich wird sie auch dieses Mal mit einem missglückten Golfturnier und reichlich Muskelkater enden.

## 5 Tipps, um das Burn-out des Golfers zu verhindern

### Tipp 1: Schlafgesundheit

Nur ein ausgeschlafener Körper kann Höchstleistungen erbringen. Daher gehen Sie deutlich vor Mitternacht ins Bett. Der beste Schlaf ist der vor Mitternacht, denn in den Stunden vor 24 Uhr wird verstärkt Melatonin, das Schlafhormon, gebildet. Essen Sie mindestens 2 Stunden vor dem

Schlafengehen keine schnell resorbierbaren Kohlenhydrate mehr. Dunkeln Sie Ihren Schlafbereich maximal ab, jede Art von Licht verhindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und damit einen tiefen, erholsamen Schlaf.

## Tipp 2: Frühstück

Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück. Vermeiden Sie unter allen Umständen eine einseitige, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen. Idealerweise beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück aus schnell resorbierbaren Kohlenhydraten, langsam resorbierbaren Kohlenhydraten und einer ausreichenden Menge an Eiweißen. Eine solche Kombination garantiert Ihnen gleichbleibend hohe Konzentrationsfähigkeit bis zur Halfway nach dem 9. Loch.

## Tipp 3: Anspruchsdenken

Senken Sie Ihren Anspruch an sich selbst.

## Tipp 4: Keine Hektik

Gehen Sie mindestens 5–10 Minuten vorher zum ersten Abschlag und gönnen Sie

sich 5 Minuten vor dem ersten Abschlag noch eine kleine Pause. Sie regulieren damit einen eventuell zu hohen Adrenalin Spiegel im Blut nach unten. Als Stresshormon bewirkt Adrenalin eine Steigerung der Herzfrequenz, einen Anstieg des Blutdrucks und eine Erweiterung der Bronchien. Nichts davon ist hilfreich, wenn man am ersten Abschlag einen sicheren Drive aufs Fairway setzen möchten.

## Tipp 5: Lebensmittel

Vermeiden Sie unbedingt die Aufnahme schnell resorbierbarer Kohlenhydrate. Diese führen zu einem unphysiologischen Blutdruckanstieg, der durch die Insulinausschüttung im Anschluss wieder nach unten reguliert werden muss. Spätestens ab Loch 12 führt das überflüssige ausgeschüttete Insulin zu einer Unterzuckerung. Damit verbunden sind eine schnelle Ermüdung und eine deutlich nachlassende Konzentrationsfähigkeit. Eine gesunde Halfwayverpflegung sollte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat und etwas Obst bestehen. Auf keinen Fall sinnvoll sind Snacks, wie Sandwiches, Schokoriegel und zu viel süßes Obst. Ebenso nachteilig ist die Wirkung von Softdrinks, die mit Zucker gesüßt sind.

**Dr. Christian Burghardt**

Medizinischer Leiter

Burn-out-Diagnostik Institut

Albert-Roßhaupter-Straße 2

81369 München

Fon: 089 74118865

Fax: 089 7212739

[www.burn-out-muenchen.de](http://www.burn-out-muenchen.de)[info@burn-out-muenchen.de](mailto:info@burn-out-muenchen.de)

## Generell

Was man nicht ändern kann, kann man nicht ändern. Sorgen Sie auf der Golfrunde für einen gleichmäßigen Zuckerspiegel im Blut, eine gleichbleibende Herzfrequenz und einen stabilen Blutdruck. Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Einstellung ihrer Feldpartner. Gelegentlich regt Sie ja vielleicht auch ein Mitspieler auf einer anderen Bahn auf, der leichte Putt wurde wieder einmal vorbeigeschoben, oder der Windstoß kam gerade zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt. Jede Aufregung Ihrerseits führt zu einem Anstieg der Stressbotenstoffe Cortisol und Adrenalin. Damit steigen Ihr Blutdruck und Ihre Herzfrequenz. Diese Aufregung schadet Ihrer Konzentrationsfähigkeit. Bleiben Sie im Fluss, in der Ruhe liegt die Kraft.