DER SPIEGEL

FITNESS

Aktiv leben, mehr erreichen – immer dienstags

Ausgabe Nr. 42

Herr Langer, warum muss man ab 50 ganz anders trainieren, um fit zu bleiben?

Bernhard Langer ist der erfolgreichste deutsche Golfprofi. Und mit 69 Jahren noch kerngesund und fit. Hier erklärt er, wie er im Alter trainiert – und was Sie sich von ihm abgucken können.

Von Klaus Bellstedt

12 Min

Foto: Stefan von Stengel

SPIEGEL+

Dieser Artikel gehört zum Angebot von SPIEGEL+. Sie können ihn auch ohne Abonnement lesen, weil er Ihnen geschenkt wurde.

Außerdem in dieser Ausgabe

FITNESS: Das Fitnessgeheimnis des Bergauflaufens – und was Ihr Po davon hat Von Victoria Kunzmann

8 Min

SPIEGEL: Herr Langer, Sie sind 69 Jahre alt und spielen auf der Champions Tour für Profis ab 50 Jahren noch auf höchstem Niveau Golf. Wenn Sie Ihren Körper heute mit dem von vor 10 oder 20 Jahren vergleichen: Was hat sich am stärksten verändert?

Langer: Vor zwei Jahren habe ich mir die Achillessehne gerissen, noch immer habe ich deshalb Probleme. Aber damit muss ich leben. Was mich stärker umtreibt: Ich habe neulich in einer sportmedizinischen Studie gelesen, dass man zwischen 20 und 40 Jahren kaum an Kraft verliert. Bis 60 dann ein bisschen. Aber ab 60 geht es richtig nach unten, etwa zwei Prozent im Jahr, wenn man nichts dagegen tut. Über 10, 20 Jahre hinweg spüre ich schon, dass es überall weniger wird. Ich bin nicht mehr so kräftig wie mit 50 oder 55 und habe nicht mehr die gleiche Ausdauer. Ich tue mich überall schwerer.

DEBATTE

Extra FITNESS: Wie halten Sie sich im Alter fit?

Diskutieren Sie hier

SPIEGEL: Wie haben Sie Ihr Training an den Alterungsprozess angepasst?

Langer: Ich glaube, man muss vor allem in seinen eigenen Körper hineinhören, um festzustellen: Was tut mir gut und was nicht? Ich schlage nicht mehr 500 oder 800 Bälle täglich, weil ich das gar nicht mehr aushalten würde. Stattdessen verbringe ich mehr Zeit im Fitnesscenter und auch mit Regeneration. Wenn ich heute so trainieren würde wie vor 30 Jahren, würde mein Körper sicher langfristig nicht mitmachen. Wichtig ist das Reinfühlen und Ausprobieren. Was mir gestern nicht gutgetan hat, muss ich heute eben umstellen.

Zur Person

Foto: Stefan von Stengel

Bernhard Langer, Jahrgang 1957, ist Deutschlands bekanntester Golfprofi. Seine größten Triumphe waren die zwei Siege beim Masters in Augusta 1985 und 1993, hinzu kommen 17 Top-Ten-Platzierungen bei den großen vier Majorturnieren und mehr als 40 Siege auf der europäischen Tour. Auf der Seniorentour brach er anschließend alle Rekorde – sein Spitzname ist Mister Consistency. Langer, der aus der Nähe von Augsburg kommt, gilt als extrem disziplinierter Spieler, der viel Wert auf Fitness legt. Er lebt überwiegend in Florida, USA.

SPIEGEL: Haben Sie ein Beispiel?

Langer: Früher habe ich Tennis geliebt. Aber nach ein oder zwei Stunden Spielen tut mir heute am nächsten Tag die Schulter weh. Diese Aufschlagbewegung nach oben ist für mich nicht gut. Also habe ich mein Training umgestellt. Übungen mit Gewichten über dem Kopf mache ich jetzt unterhalb der Schulter, eher in Brusthöhe – nie höher als 90 Grad. Im Golf brauche ich die Bewegung nach oben gar nicht. Wenn Sie meinen Golfschwung heute sehen, ist das kein übermäßiges Ausholen nach oben. Solche Details waren entscheidend, um Verletzungen zu verhindern und verletzungsfrei zu bleiben, damit ich länger und besser spielen kann.

SPIEGEL: Also mehr Fitnessstudio, weniger Golf- und Tennisbälle schlagen. Was steht sonst auf dem täglichen Trainingsplan?

Langer: Im Durchschnitt trainiere ich sechs Tage in der Woche, manchmal bis zu zwei Stunden. Es geht los mit ein bisschen Fahrrad fahren, dann Laufband, hauptsächlich gehen. Joggen ist auch nicht mehr so gut. Ich gehe bergauf, um den Herzschlag zu erhöhen, klassisches Kardiotraining. Danach mache ich Dehnungs- und Kräftigungsübungen, mit Geräten, Gewichten oder Bändern.

SPIEGEL: Sie sind aber auch privilegiert in den Möglichkeiten**.**

Langer: Mir ist das bewusst. Ich habe an meinem Wohnort ein tolles Fitnesscenter. Und auf der Tour haben wir zwei große Busse. Die lassen sich hydraulisch verbreitern, sodass ein riesiger Raum entsteht. In einem Bus kann man trainieren, im anderen gibt es drei oder vier Behandlungstische für Physiotherapeuten oder Chiropraktiker. Die fahren mit uns von Turnier zu Turnier. Ich muss also nicht nach einem Hotel suchen, das ein gutes Fitnesscenter hat. Meins steht neben dem Golfplatz. Das ist optimal.

SPIEGEL: Was kann ein Endsechziger, der Golf als Freizeitsport betreibt, von Ihrem Training übernehmen?

Langer: Das meiste. Er kann seine Technik immer noch verbessern und sich sogar mit 70 noch steigern. Golf ist einzigartig. Es geht um gute Technik und sehr viel Mentales. Und er kann beispielsweise Dehnungsübungen machen. Dafür brauche ich kein Fitnesscenter, das kann ich zu Hause machen. Ich lege mich einfach auf den Boden, nehme ein Handtuch oder ein Gummiband. Oder ich dehne mich im Alltag. Ich mache das beispielsweise beim Telefonieren. Während ich den Hörer halte, dehne ich meine linke Schulter oder mein linkes Bein.

SPIEGEL: Und was ist mit Krafttraining?

Langer: Auch das geht ohne Fitnesscenter. Man kann den eigenen Körper als Gewicht benutzen, zum Beispiel Liegestütze machen. Oder ich kaufe mir ein paar Gewichte und lagere sie in der Garage oder im Schlafzimmer. Und während des Fernsehens muss man nicht im Sessel sitzen, sondern stemmt ein paar Hanteln. Man muss nur den Willen haben und die Sache angehen. Auch wenn man einige Dinge nicht mehr so kann wie früher.

Bernhard Langers Rückentraining

Deaktivieren Sie Drittanbieter-Inhalte im Privacy-Center Zur Datenschutzerklärung

SPIEGEL: Welche sind es bei Ihnen?

Langer: Früher konnte ich ohne Weiteres 50 Sit-ups, auch Liegestütze waren gar kein Problem. Oder Klimmzüge, also an einer Stange hängen und mich hochziehen. Das kann ich heute nicht mehr so gut.

SPIEGEL: Wie viele Klimmzüge schaffen Sie noch?

Langer: Jedenfalls weniger als früher, weil es wieder meine Schulter stark belastet. Da bin ich relativ schwach. Aber in anderen Bereichen, die mir beim Golfen wichtiger sind, bin ich stark.

SPIEGEL: Golf gilt als Sport, den man bis ins hohe Alter betreiben kann. Sie sind immer noch Hochleistungsgolfer. Was bedeutet diese Belastung für einen alternden Körper?

Langer: Ich spüre nicht nur die körperliche Anforderung, die sehr hoch ist, auch die psychische. Beim Golf musst du ständig Entscheidungen treffen. Bei einem Ein-Meter-Putt ist es eine ganz andere als bei einem Drei-Meter-Putt. Oder auch: Welchen Schläger nehme ich? Wie ist der Wind? Wie liegt der Ball? Welche Kurve will ich schlagen? Das ist Stress. Früher habe ich einmal elf Turniere hintereinander gespielt. Heute ginge das gar nicht mehr. Nicht mehr als zwei oder drei Turniere am Stück – dann wird pausiert und regeneriert. Auch um einen Ausgleich zu haben, damit mein Leben nicht zu einseitig ist.

Wie fit Sie durch Golf werden

Golf gilt gemeinhin nicht als Hochleistungssport. Das mag daran liegen, dass man selbst Golfprofis kaum schweißüberströmt über den Platz gehen sieht. Doch die Anforderungen an Golfer sind vielfältig, insbesondere bei leistungsorientiertem Spiel.

- Der Sport verbindet lange Gehbelastungen mit kurzen, explosiven und koordinativ anspruchsvollen Bewegungen und ist ein erheblicher Beitrag zu körperlicher Aktivität. Bei einer üblichen **18-Loch-Golfrunde** legten Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedener Studien zwischen rund **11.250 und maximal rund 16.700 Schritten** zurück. Die zu Fuß zurückgelegten Strecken schätzten die Autoren auf maximal 11,25 Kilometer Länge. Der Energieverbrauch bei einer 18-Loch-Golfrunde scheint damit der Empfehlung des American College of Sports Medicine (ACSM) von 1000 Kilokalorien pro Woche zu entsprechen.
- Unklar ist, inwieweit sich durch Golf die **Ausdauerleistungsfähigkeit** steigern lässt. Bei dem Schlagsport liegt die Belastung meist in einem leichten bis moderaten Bereich (50 bis 74 Prozent der maximalen Herzfrequenz), ist aber stark abhängig vom Alter der Spieler, zeigt eine Studie. Eine Übersichtsarbeit erwähnt einige Studien, in denen sich bei Golfern zumindest **Blutdruck** und **Blutfettwerte** verbesserten. Die maximale Sauerstoffaufnahme (**VO_2 max**), ein wichtiger Fitnesswert, oder der Body-Mass-Index (BMI) veränderte sich aber nicht.
- Für Ausdauersport trainierte Menschen ist Golf daher wohl eher eine **Entspannungseinheit,** kann aber keinen Trainingsreiz für eine Verbesserung der Ausdauer geben. Bei älteren und untrainierten Menschen können regelmäßige Golfrunden aber **durchaus die Fitness verbessern,** heißt es im Fazit einer kleinen Vergleichsstudie.
- Eine ganz andere körperliche Belastung entsteht durch die **Golfschläge** selbst. Hier wird insbesondere Hüft-, Rücken- und Bauchmuskulatur gefordert. Eine Studie konnte einen Zusammenhang zwischen guter **Sprungkraft** und der Schlägerkopfgeschwindigkeit zeigen, die für weite Abschläge notwendig ist. Wenig überraschend ist die maximale Kraft, die ein Spieler aufbringen kann, nicht entscheidend, sondern eher die **Explosivkraft.** Bei Profis dauert ein Abschlag mit einem Driver ungefähr eine Sekunde.

SPIEGEL: Gibt es im Fitnessstudio Übungen, bei denen Sie wissen, dass Sie Ihrem Körper nicht guttun, die Sie aber trotzdem machen?

Langer: Im Gym weniger. Abgesehen von den Überkopfübungen ist dieses Training notwendig, damit ich besser und kräftiger werde und langfristig Erfolg habe. Ich könnte natürlich noch zusätzlich Übungen machen, um vielleicht ein paar Kleinigkeiten zu verbessern. Aber dann kann es sein, dass ich monatelang verletzt bin. Das bringt mir gar nichts, ich verliere nur Zeit und werde langfristig sogar schlechter. Im Alter muss man clever trainieren und wissen, was für den eigenen Körper gut ist.

SPIEGEL: Schauen Sie auf die Konkurrenz?

Langer: Ich habe Kollegen, die trainieren ganz anders. Die sind beispielsweise viel beweglicher. Ich schaue schon, was die machen. Aber deren Programm kann ich schlecht auf mich übertragen. Die haben einen anderen Körper, eine andere Muskelmasse oder Muskeldehnungsfähigkeit. Es gibt Leute, die können sich die Hände hinter dem Rücken geben. Das kann ich nicht. Ich bin zu steif und werde das auch nie können, weil ich einfach nicht dafür gebaut bin.

Muskeln aufbauen, Gewicht verlieren – Deutschlands bekanntester Bodybuilder erklärt, wie es wirklich klappt

Bandscheibenvorfall? Wie sich der Körper selbst heilen kann und welche Übungen dabei helfen

Wie Ultraläuferin Rachel Entrekin alle Männer abhängt und was man von ihr lernen kann

Sie haben keine Lust zu joggen? Dann versuchen Sie es mal mit Japanese Walking

SPIEGEL: Longevity ist gerade ein großes Thema, also die Frage, wie man gesund und fit möglichst alt wird. Können Sie mit dem Begriff etwas anfangen?

Langer: Da fällt mir sofort Willi Hoffmann ein, er war über 40 Jahre lang mein Golftrainer. Als ich Mitte bis Ende zwanzig war, hat er zu mir gesagt: »Wir müssen technische Veränderungen an deinem Golfschwung vornehmen, damit dein Rücken und dein Körper die Belastung mit 50, 60 oder 70 Jahren noch aushalten und du erfolgreich bist.« Damals hatte ich eigentlich kein Interesse daran, wie ich im Alter spielen würde. Aber er hat mich überzeugt. Wir haben diese Veränderungen vorgenommen, und er hat wohl recht gehabt.

SPIEGEL: Was halten Sie von dem Versuch, das Altern mit möglichst vielen Methoden aufzuhalten?

Langer: Ich glaube, es ist zumindest möglich, den Prozess zu verlangsamen. Natürlich ist neben Bewegung und Regeneration auch die Ernährung sehr wichtig. Ich trinke kaum Alkohol und esse relativ gesund.

SPIEGEL: Bei Ihnen gibt es keine kleinen Sünden?

Langer: Doch, ich liebe Desserts. Das ist mein großes Problem. Ansonsten esse ich viel Gemüse, Salate, nicht allzu viel rotes Fleisch und viel Fisch. Seit einigen Jahren hört man viel von Proteinen – wir müssten alle mehr Eiweiß essen und weniger Kohlenhydrate wie Kartoffeln oder Brot. Das mache ich auch. Ich bin überzeugt, dass Menschen schneller altern, wenn sie sich schlechter ernähren, sich nicht bewegen und nur herumsitzen. Wir leben leider in einer Gesellschaft, in der immer mehr gesessen wird. Im Auto, im Büro, egal wo.

SPIEGEL: Kreatin ist mittlerweile weitverbreitet, auch im Profisport. Nehmen Sie das?

Langer: Nicht bewusst. Aber in den letzten 20 Jahren habe ich verstärkt auf meinen Flüssigkeitshaushalt geschaut. Ich bin sechs bis zehn Stunden am Tag auf dem Golfplatz, zum Teil bei 40 Grad. Früher habe ich da nur Wasser getrunken oder mal einen Saft. Über die Zeit hinweg dehydriert man aber und muss dem Körper dann helfen. In meinen Drinks sind deshalb auch Magnesium, Kalzium und weitere Mineralien. Die brauche ich, damit sich die Zellen in meinem Körper erholen. Denn ohne ausreichende Erholung drohen Verletzungen.

SPIEGEL: Sie spielen auf Ihren Achillessehnenriss an, den Sie sich vor zwei Jahren beim Pickleball zugezogen haben?

Langer: Ja. Eigentlich ging es mir an dem Tag wunderbar, aber nach einer Stunde auf dem Court ist es passiert. Ich konnte nicht mehr laufen, bin einfach umgefallen. In solchen Situationen muss man positiv bleiben und versuchen, das Beste daraus zu machen. Auch wenn mir klar war, dass ich einige Monate ausfallen würde. Ich habe diesen Rückschlag für Zeit mit meiner Familie genutzt und mich mit meinem Glauben beschäftigt und viel gelesen. Aber immer mit dem Ziel, dass ich zurückkomme. Irgendwann konnte ich wieder Krafttraining absolvieren. Und ich war mir sicher, dass ich in einigen Monaten wieder gut Golf spielen würde. Das war dann auch der Fall.

SPIEGEL: Wenn Sie auf Ihr eigenes Leistungsvermögen schauen: Was davon ist Training und Disziplin, was ist Veranlagung?

Langer: Schwer zu beantworten, beides ist wichtig. Ich glaube, Veranlagung ist nur zu einem gewissen Maß entscheidend. Aber selbst wenn ich eine gute Augen-Hand-Koordination habe, wenn ich von Natur aus kräftig und beweglich bin – das meiste ist doch Training und der Wille. Ich kenne viele, die in der Jugend viel besser waren als ich. Aber durch harte Arbeit habe ich sie dann überholt, obwohl sie technisch eigentlich weiter waren als ich. Vielleicht waren sie zu faul oder haben das Ganze nicht so ernst genommen.

SPIEGEL: Was wünschen Sie sich für Ihre Physis der kommenden zehn Jahre?

Langer: Ich möchte vor allem gesund bleiben. Und dafür zählen weiterhin viel Bewegung und gesunde Ernährung. Ich bin sicher, dass der Körper so geschaffen ist, dass er bewegt werden muss. Ich will gesund alt werden, so lange wie möglich – ganz im Sinne von Longevity.

SPIEGEL: Haben Sie auf dem Golfplatz auch noch Ziele?

Langer: Ja, ich will mein Alter unterspielen, also eine Runde in weniger als 69 Schlägen schaffen. Immer wenn ich das schaffe, war es mehr oder weniger ein guter Turniertag. Natürlich würde ich gern noch das eine oder andere Turnier gewinnen, aber das wird immer schwieriger. Ich bin jetzt fast 20 Jahre älter als die jüngeren Kollegen auf meiner Tour. Das ist schon ein Unterschied, vor allem bei der Länge in den Schlägen. Aber ich habe vielleicht mehr Erfahrung und weiß mehr über meinen Golfschwung und mich. Ich versuche, mein Spiel zu spielen und nicht das, was jüngere Spieler da machen.

SPIEGEL: Ihr Ehrgeiz scheint ungebrochen.

Langer: Definitiv, ich bin immer noch zu begeistert von Golf. Wenn ich einmal den Tag erreiche, an dem es mir egal ist, ob der Ball reingeht oder nicht, dann ist es Zeit zum Aufhören.

Auch in dieser Ausgabe

Das Fitnessgeheimnis des Bergauflaufens – und was Ihr Po davon hat

Hügel- und Treppenläufe formen Muskeln und treiben den Puls nach oben. Aber sie helfen auch den Gelenken. Eine Spitzen-Trail-Läuferin sagt, warum es schon etwas bringt, die Garageneinfahrt hochzurennen. Von Victoria Kunzmann

8 Min

Wie gefällt Ihnen unser SPIEGEL Extra? Schreiben Sie uns gern eine Mail an sport.fitness@spiegel.de. Und bleiben Sie beweglich!

Ihr Klaus Bellstedt

SPIEGEL+

4 Wochen für 1 Euro

Ihnen hat dieser Artikel gefallen? Dann entdecken Sie doch die ganze Welt von SPIEGEL+ in den ersten 4 Wochen für nur 1 Euro.

Mehr erfahren

Startseite Feedback

Mehr les

Fitnes

Jetzt alle Artikel freischalten:

Probeabo 12-Wochen-Abo über 50 % sparen

4 Wochen für 1 €

Schalten Sie alle Artikel auf SPIEGEL.de frei

Wöchentlich den SPIEGEL als E-Paper lesen

Bereits über 340.000 Abonnent:innen

Jetzt 4 Wochen für 1 € testen