

PRESSEINFORMATION

Golf gegen (Beziehungs-)Stress Zum Valentinstag kommt Harmonie ins Spiel

Eine gute Beziehung braucht viel Pflege und Engagement – von beiden Partnern. Doch im Alltag ist das oft schwierig. Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) erfuhr von Stress-Managerin Dr. med. Rita R. Trettin und Diplom-Psychologin Dr. Jeannine Ohlert, wie Paare wieder Schwung in ihre Liebe bringen können.

Wiesbaden, Februar 2013. Valentinstag – für viele Paare ein Anlass, sich an ihre Beziehung zu erinnern. Oft sorgen Job, Haushalt, Kinder und alltägliche Sorgen für Spannungen und Stress – vor allem in langjährigen Partnerschaften. „Stress zählt zu den größten Risikofaktoren für Beziehungen. Und dabei geht es nicht um die oft beschworenen kritischen Lebensereignisse wie Verlusterfahrungen oder schwere Krankheiten. Es sind die kleinen Nadelstiche des Alltags, die die Liebe schleichend abtöten“, weiß Dr. Rita Trettin aus ihrer Praxis als Ärztin, Psychologin und Stress-Managerin. Doch aktiv werden lohnt sich: „Nicht das Ausmaß von Stress ist für die Qualität von Beziehungen entscheidend, sondern der Umgang mit den Belastungen.“

Für eine gesunde Beziehung ist es unabdingbar, sich umeinander zu bemühen, Gemeinsamkeiten zu finden und den Partner immer mal wieder zu überraschen – nicht nur aber ganz besonders zum Valentinstag. Dr. Trettin rät: „Zur aktiven Stressbewältigung eignen sich Sport oder Entspannungsrituale hervorragend.“ Das bestätigt auch Dr. Jeannine Ohlert, Sportpsychologin an der Deutschen Sporthochschule Köln: „Nicht oberflächliche Dinge wie körperliche Attraktivität halten Paare langfristig zusammen. Es sind vielmehr gemeinsame Themen und Interessen!“

Neue Impulse: Gemeinsam Golfen

Besonders gut für Paare eignen sich gemeinsame Sportarten wie zum Beispiel Golf, bei denen die häufig vorhandenen Kraft- und Ausdauerunterschiede zwischen Mann und Frau nicht ins Gewicht fallen und der Konkurrenzgedanke nicht im Vordergrund steht. Unterschiedlich erfahrene Partner können miteinander auf die Runde gehen, gleichberechtigt spielen und selbst als Einsteiger Spaß auf dem Grün haben. Ob

Schnupperstunde, Platzreife-Kurs, die erste Runde oder das Turnier – Golfen schweißt Paare zusammen. „Die gemeinsame Zeit auf dem Golfplatz blendet den Alltag aus“, bestätigt Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG).

Beziehungsauffrischer Golf

Golf kann die Beziehung auf verschiedene Weise stärken und effektiv zur Entspannung beider Partner beitragen. Dr. Trettin weiß das aus eigener Erfahrung: „Was ist entspannender, als 18 Löcher Golf zu spielen und dabei vier Stunden lang unterwegs zu sein. Zudem ist man in der Gesellschaft von netten Leuten und kann vom Alltag abschalten.“ Doch auch die Zweisamkeit wird auf dem Grün gestärkt. „Gemeinsame Zeit ist Qualitätszeit: miteinander Sport zu treiben, schweißt oftmals enger zusammen oder kann helfen, dass entfremdete Pärchen wieder zueinander finden. Zudem wirkt die gegenseitige Motivation häufig Wunder, der eine zieht den anderen mit. Auf dem Platz entstehen häufig spannende oder lustige Situationen, die später für heiteren Gesprächsstoff sorgen.“ Neben dem psychischen zählt auch der körperliche Aspekt beim Golfen: „Der Golfspieler verbraucht auf einer Runde 1200 Kalorien, zwei Stunden Tennis nur 960. Eine Runde Golf ist zwischen sieben und zehn Kilometer lang, sie senkt den Cholesterinspiegel um 15 Prozent und das Körpergewicht um etwa ein Kilo“, so Dr. Trettin. „Golf ist ein Sport mit geringem Verletzungsrisiko, hervorragend auch für Herz- und Kreislauferpatienten geeignet.“ Die positiven Auswirkungen des Golfsports liegen auf der Hand: „Sport im Doppelpack bedeutet Spaß hoch zwei, vorausgesetzt die Partner sprechen vorher über ihre Erwartungen“, so Dr. Ohlert. „Beide sollten Spaß haben und grundsätzlich vorab klären, was sie sich von ihrem neuen Sport versprechen, um Konflikte zu vermeiden.“

Jetzt schwungvoll einsteigen

Wer es ausprobieren möchte: Besonders attraktiv ist der Einstieg zurzeit mit der VcG. Sie gewährt anlässlich ihres 20-jährigen Bestehens jedem Neumitglied einen Jubiläumsrabatt in Höhe von 50,- Euro auf den Mitgliedsbeitrag. Wer sich bis zum 1. April 2013 für eine VcG-Mitgliedschaft entscheidet, zahlt jetzt nur 145 Euro statt 195 Euro!* Golf spielen ohne Clubbindung, zu niedrigen Fixkosten und mit flexibler Platzwahl – die international anerkannte VcG bietet weltweites Spielvergnügen gegen Greenfee (Spielgebühr). Allein in Deutschland stehen VcG-Mitgliedern rund 750 Golfanlagen mit über 1.000 Plätzen zur Verfügung. Ideal, um jetzt mit dem Partner in Schwung zu kommen!

*Nur gültig für Neumitglieder, die erstmals im Jahr 2013 für den regulären Kalenderjahresbeitrag in Höhe von 195,- Euro in die VcG eintreten. Es gelten die Aufnahmebedingungen der VcG.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Befragte Expertin:



Dr. Rita R. Trettin: Ärztin und Psychologin, hilft als Stress-Managerin Menschen, Körper und Seele wieder in den Einklang zu bringen. Vor 11 Jahren übernahm sie eine Nervenarztpraxis in Hamburg-Winterhude, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. Darüber hinaus gründete sie ein „Zentrum für Prävention und Stressmedizin“. Neu im Portfolio ist Mentales Golf-Coaching. Im Kern geht es darum, stressbedingte Blockaden zu lockern und mentale Stärke zu trainieren. Tel.: 0176-61298288, dr.rita.trettin@neurologiewinterhude.de, www.neurologiewinterhude.de



Dr. Jeannine Ohlert: Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Sport- und Gesundheitspsychologie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der Gruppen- und Beziehungsforschung. Tel. 0221/49825530, j.ohlert@dshs-koeln.de

Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun
Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de

Imke Ulrich
Fon 0611 34104-36 | E-Mail: iu@vcg.de

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Die VcG ist mit mehr als 22.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2012) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen rund 750 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein 18,5 Millionen Euro (Stand: 12/2012) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.