

Quelle: Golf1

Cannabidiol und Golfsport – Der CBD-Ratgeber für Golfer

5. April 2021



[WERBEHINWEIS | Unsere Webseiten enthalten Werbung]

CBD und Golfsport – wie passt das zusammen? CBD ist voll im Trend und wird immer mehr zu einem Geheimtipp unter Golfern. Sowohl unter den Profis als auch bei den Amateuren. Was man als Golfer zu CBD wissen muss, erklärt unser CBD-Produkte Ratgeber.

Zweifellos hast Du schon von dem neuen Wundermittel gehört, mit dem immer mehr Sportler z.B. Angstzustände reduzieren oder die Konzentration verbessern. Mehr als 60 Millionen Amerikaner haben CBD bereits ausprobiert, darunter eine wachsende Anzahl von Golfern, seit die Substanz von der weltweiten Anti-Doping-Agentur (WADA) von der Liste verbotener Substanzen genommen wurde. 21 Millionen Konsumenten geben an, CBD zum Stressabbau verwendet zu haben oder um Angstzustände zu bekämpfen. 63% davon sagten hinterher, es sei „ziemlich effektiv“.

Was ist CBD?

CBD steht für Cannabidiol und ist eines der 113 verschiedenen Cannabinoide, die in der Cannabis Sativa-Pflanze vorkommen, die allgemein als Marihuana oder Hanf bekannt ist. Die Cannabispflanze wird seit Tausenden von Jahren für medizinische Zwecke verwendet.

CBD ist eine organische Substanz, die in Ölen und Lebensmitteln verwendet wird, um ein Gefühl der Entspannung und Ruhe zu erzeugen. Im Gegenteil zu seinem „großen Bruder“ Tetrahydrocannabinol (THC), das aus der gleichen Pflanze gewonnen wird, wirkt CBD aber nicht berauschend oder psychoaktiv – es macht also nicht „high“.

CBD-Produkte sind legal, frei zugänglich zu kaufen und fallen nicht unter die Medizinpräparate, sondern sind reine Nahrungsergänzungsmittel. Es wird in Coffeeshops, Supermärkten und in jeder Ecke der Wellnesswelt verkauft, aber was kann es?



CBD-Öl im Pipettenfläschen Foto: MEDTERRA

Was kann CBD? Wie funktioniert es?

CBD werden vor allem entzündungshemmende, schmerzstillende bzw. die Schmerzwahrnehmung günstig beeinflussende, beruhigende und angstlösende Effekte nachgesagt.

Der menschliche Körper produziert auf natürliche Weise Neurotransmitter, sogenannte Cannabinoide, die eine wichtige Rolle bei der Abschwächung von Entzündungsprozessen spielen. Jeder Mensch hat ein Endocannabinoidsystem mit verschiedenen Rezeptortypen mit spezifischen Funktionen. Die Rezeptortypen werden als CB1 und CB2 bezeichnet. CB1-Rezeptoren existieren im ganzen Körper, befinden sich jedoch hauptsächlich im Gehirn und im Zentral-Nerven-System. CB2-Rezeptoren kommen im Immunsystem am häufigsten vor.

Das Endocannabinoidsystem ist einfach ausgedrückt quasi eine Schaltzentrale. Es kann unserem Körper dabei helfen, wichtige Systeme zu regulieren und damit einen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Homöostase leisten. Wenn unsere Rezeptoren von Cannabinoiden aktiviert werden, kann das verschiedene Prozesse und Systeme beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzwahrnehmung, Stimmung, Appetit, Körpertemperatur, das Immunsystem, neurologische Prozesse, kognitive Prozesse, Schlaf-Wach-Rhythmus, Fruchtbarkeit und mehr.

Stelle Dir CBD also als eine Art Trainer vor, der deinem Körper Anweisungen von der Seitenlinie zuruft und dadurch bestimmte Prozesse in deinem Organismus in Gang setzt.



Einnahme von CBD-Öl auf dem Golfplatz Foto: GOLFERS CBD

Welche potenziellen Vorteile bietet CBD für Golfer?

Unter Sportlern allgemein ist CBD vor allem wegen der entspannenden, entzündungshemmenden Wirkung beliebt. CBD wird zudem oft bei Angstzuständen eingesetzt und soll den Schlaf sowie die Regeneration verbessern.

Man könnte fast meinen, dass Golfer möglicherweise das ideale Publikum für CBD-Produkte sind. Die Vorteile auf dem Golfplatz reichen von Angstlinderung (Erster Abschlag im Turnier, Durchspielen) über Ruhe- und Konzentrationsförderung (Pre-Shot-Routine, „Yips“), bis hin zu einer verbesserten Erholung und Regeneration nach der Runde (Linderung von Muskelbeschwerden, besserer Schlaf).

Außerdem: Viele Golfer leiden unter akuten oder chronischen Schmerzen. Regelmäßige Einnahme von Ibuprofen oder anderen Tabletten können Auswirkungen auf Niere und Leber haben. Für diese Golfer könnte CBD eine willkommene Alternative sein.

Welche Pro-Golfer schwören auf CBD?

Spätestens seit dem Masters 2019 in Augusta, als Kameras ein Bild einfingen, wie Phil Mickelson während der Golfrunde CBD einnahm, wissen wir dass das Mittel auch im professionellen Golfsport angekommen ist. PXG-Testimonial Pat Perez sagte mal, CBD sei für ihn „ein totaler Game-Changer“ gewesen.

„Ein Game-Changer“

Zu den öffentlichen Verfechtern gehören unter anderem Bubba Watson, Solheim Cup-Kapitänin [Catriona Matthew](#) oder der US-Open Sieger von 2009, Lucas Glover, der als Testimonial auf den CBD-Hersteller [MedTerra](#) schwört und sagt: „Ich schlafe besser und ich fühle, dass sich meine Regeneration verbessert hat. Ich kann den Unterschied spüren, wenn ich morgens aufstehe. Früher hatte ich lästige Schmerzen und musste gegen Angstgefühle kämpfen.“

Hier erfährst Du, welche Top-Golfer noch CBD verwenden, um Schmerzen zu lindern, sich von Verletzungen zu erholen oder ihre Konzentration zu verbessern.



Solheim Cup-Kapitänin Catriona Matthew Foto: GOLFERS CBD

Wie konsumiert man CBD?

Die Dosierung und die Art der Einnahme sind davon abhängig, für welche Produkt man sich entscheidet. Relevant ist dabei immer die Konzentration. Die meisten Hersteller geben klar an, wie viel Milligramm CBD pro Portion (Tropfen, Pumpstoß, etc.) in der Flasche ist.

Es ist wichtig, die Konsummethode mit dem Ziel abzustimmen. Wenn Du akute Schmerzlinderung benötigst (z.B. eine leichte Muskelzerrung während der Golfrunde), ist eine Creme, Salbe oder ein Balsam für die äußere Anwendung die richtige Wahl. Wenn Du CBD als tägliche Nahrungsergänzung einnehmen möchtest, kommen eher Tinkturen oder Lebensmittel infrage.

Auf dem Markt gibt es neben dem klassischen CBD-Öl (als Tinktur in einem Pipettenfläschen) auch Tabletten, Dragees, Kapseln, Globuli, Gummibärchen, Bonbons und vieles mehr. Allerdings muss man bei der Einnahme bedenken, dass bei den meisten oral eingenommenen Produkten die Wirkung erst zeitverzögert auftritt – in Kapseln eingepresstes Öl z.B. wird erst im Magen freigesetzt.

Welche CBD-Produkte sind für Golfer empfehlenswert?

Vorsicht, im schlimmsten Fall können [manche CBD-Produkte unter anderem dazu führen, dass ein Drogentest nicht bestanden wird](#). Denn zwar gibt es Tausende von CBD-Herstellern und -Shops, der Markt ist aber relativ unreguliert und laut Schätzung circa 70% der CBD-Produkte auf dem Markt kontaminiert: Es gibt z.B. Isolatprodukte, die nicht annähernd den angegebenen CBD-Gehalt enthalten, bis hin zu Vollspektrumprodukten, die sogar einen illegalen THC-Gehalt aufweisen.

Wir haben eine [Liste mit den besten CBD-Produkten für Golfer](#) zusammengestellt. Die Liste umfasst vertrauenswürdige Marken mit jeweils unterschiedlichen Produkten, die für Golfer besonders gut geeignet sind. Die Liste basiert auf Interviews und Empfehlungen von Branchenexperten sowie der eigenen Analyse.



CBD-Creme zur äußeren lokalen Anwendung Foto: MEDTERRA

Disclaimer

Dieser CBD-Ratgeber dient nur zu Informationszwecken. Die medizinischen bzw. Inhaltsangaben in diesem Ratgeber sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Lass Dich bei Fragen zu einer Erkrankung immer von einem Arzt oder einem anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister beraten. Zu Risiken und Nebenwirkungen, befrage bitte einen Arzt oder Apotheker. Die rechtlichen Informationen auf dieser Website sind kein Ersatz für eine professionelle Rechtsberatung. Im Allgemeinen ist CBD in Europa legal (außer in der Slowakei und in Litauen), obwohl die Gesetze von Land zu Land unterschiedlich sein können. Bei Fragen zur Legalität von CBD in deinem Land / deiner Region, wende Dich bitte an einen zugelassenen Anwalt.