

Quelle: [golfsport magazin.de](https://golfsportmagazin.de)

## Können Golfer wirklich von CBD profitieren ?

- [Redaktion](#)
- [18. Februar 2021](#)
- 2 Minuten Lesezeit



CBD Öl. Foto: Kym MacKinnon

**Der Konsum von CBD ist zwar vielerseits noch ein großes Tabuthema, dennoch steigt die Menge an begeisterten Konsumenten nach wie vor an. Auch im sportlichen Bereich trifft dies zu – vor allem seit die Substanz von der weltweiten Anti-[Doping](#)-Agentur (WADA) von der Liste verbotener Substanzen genommen hat.**



CBD Öl. Foto: Kym MacKinnon

Auch im Golfsport zählt der Verkauf der Substanz CBD zu den am schnellsten wachsenden Industriezweigen. Dies ist vor allem aufgrund besonders großer Namen festzustellen. Während Phil Mickelson bei den Masters im Jahr 2019 bei der Anwendung von CBD-Öl gesehen wurde, gehen manche Profis noch einen Schritt weiter. Charley Hoffman, Lucas Glover und Bubba Watson gehören zu jenen Spielern, die sogar mit einem passenden Sponsor ausgestattet sind. Dadurch, dass jene Profis auf die Substanz Cannabidiol schwören können

nun auch Spieler anderer Leistungsklassen mit der Idee spielen, CBD auch für ihr nächstes Turnier nutzen zu können.

## **Die körperlichen Anwendungsmöglichkeiten von CBD beim Golf**

Zählt der Golfsport zu den persönlichen Leidenschaften, können im Laufe der Zeit auch eine Vielzahl von Beschwerden entstehen. Für akute und chronische Schmerzen [wird hier oft Ibuprofen eingesetzt](#), nichtsahnend welche Schäden nichtsteroidale Antirheumatika (NSAID) auf lange Sicht für Leber oder Niere bedeuten können. Dabei kann CBD hier grundlegend eine Alternative sein. "Zu den Inhaltsstoffen von CBD zählen sogenannte Cannabinoide. Sie sind in der Lage die Schmerzweiterleitung an das Gehirn zu unterbinden. So kann der über längeren Zeitraum erlernte Schmerz wieder verlernt werden", schildert [Katharina Farber, Heilpraktikerin und CBD-Kolumnistin für Arzneimittelfakten.de](#). Aufgrund dessen kann speziell im Falle von chronischen Beschwerden eine Therapie für [Golfer](#) einen Versuch wert sein.

Insbesondere für Golfer kann auch ein weiterer Effekt interessant sein, welcher in Kombination mit der Substanz Cannabidiol bereits nachgewiesen werden konnte. Die über 100 Inhaltsstoffe, welche in CBD vorkommen, wirken ebenfalls entzündungshemmend. Besonders im Kniebereich sind Golfer hier diesbezüglich sehr anfällig. Sowohl Knorpel, Meniskus als auch die Bänder können durch die Bewegungen abgenutzt werden und eine Entzündung verursachen. Mit dem Einsatz von CBD könnte eine potenzielle Schwellung in jenem Bereich vorgebeugt werden und den Einsatz von lästigen Bandagen oder abhängig machenden Schmerzmitteln überflüssig machen.

## **CBD und die mentale Auswirkung für Golfer**

Um [Golfturniere](#) erfolgreich spielen zu können, ist mentale Stärke gefragt. Mit der Aufnahme von CBD kann jene Fitness möglicherweise angekurbelt werden. Grund hierfür sind enthaltene Nährstoffe wie die Vitamine B6 und B12, Koffein sowie einige Aminosäuren, welche für Klarheit im Kopf sorgen können. In diesem Kontext ist es auch möglich, der [Nervosität beim Abschlag](#) entscheidend entgegenzuwirken.

Speziell dann, wenn mehrere Turniere an verschiedenen Orten ausgetragen werden, müssen Golfer oft lange Reisen antreten. Dadurch kann der Gleichgewichtssinn ins Wanken geraten. Da Studien jedoch auch nahelegen, dass CBD die Homöostase begünstigen kann, kann sich der Einsatz möglicherweise als vorteilhaft erwirken. Bubba Watson, der bereits 14 Turniere gewinnen konnte, berichtet beispielsweise in diesem Zusammenhang von einer deutliche Verbesserung seiner Schlafqualität.