



# PRESSEINFORMATION

## Golf gegen Arthrose

**Es knirscht und knackt – etwa fünf Millionen Deutsche leiden an schmerzhaftem Gelenkverschleiß.\* Golf spielen kann Arthrose verhindern, lindern und sogar stoppen, erfuh die Vereinigung clubfreier Golfspieler von Dr. med. Petra Sommer.**

**Wiesbaden, im Juni 2016.** Volkskrankheit Arthrose – etwa jeder zweite Deutsche über 35 Jahre ist von der Abnutzung der Knorpelmasse im Gelenk betroffen.\*\* Ursache sind häufig Säureablagerungen im Bindegewebe, die zu einer Unterversorgung des Knorpels führen. Die Knorpelzellen sterben ab, der Knochenabstand verringert sich. Knochen reibt quasi an Knochen. Das Risiko für die schmerzhaft Gelenkerkrankung erhöht sich mit zunehmendem Alter. Etwa zwei Drittel der über 65-Jährigen leiden daran. Tendenz steigend.\* „Arthrose kann aber auch jüngere Menschen treffen, wenn sie eine genetische Disposition haben oder Sportarten mit extremen Dreh- und Stoppbewegungen ausüben“, weiß Dr. Petra Sommer, leitende Ärztin der Kurklinik am Maasberg in Bad Sobernheim. „Vor allem Hand- und Fußballer sowie Tennisspieler haben mit der Gelenkabnutzung zu kämpfen.“ Wer auf gelenkschonende Sportarten setzt, bleibt bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit – auch mit vorgeschädigten Gelenken: „Golfspielen wirkt präventiv und kann den Gelenkverschleiß sogar aufhalten, wenn die Arthrose nicht genetisch bedingt ist!“, weiß Dr. Sommer. Eine von ihr entwickelte Arthrose-Therapie umfasst deshalb gezieltes Golftraining.

### **Arthrose aktiv angehen**

Das Voranschreiten einer Arthrose kann verlangsamt oder sogar gestoppt werden, wenn der Betroffene aktiv mithilft. So verringert zum Beispiel bei Übergewicht eine Ernährungsumstellung den hohen Druck auf die Gelenke. Auch regelmäßige Bewegung hilft: Sie schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aktiviert den Stoffwechsel, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und vor allem die Durchblutung der Gelenke. Eine gut entwickelte und funktionierende Muskulatur beugt Arthrose vor. Das Gelenk und geschädigte Knorpelpartien werden entlastet, am besten mit gelenkschonenden Sportarten wie Radfahren, Nordic Walking und Golfspielen. Sie kommen ohne plötzliche Stopp- und Drehbewegungen aus. Golf wird zudem auf dem Rasen, also weichem Untergrund, gespielt, was den Gelenken zugutekommt. Tempo und Intensität der Aktivität steuert der Sporttreibende selbst, ohne Einfluss von außen, das heißt: ohne auf einen Gegner zu treffen. Das Verletzungsrisiko ist deshalb minimal.

### **Mehr Gelenkschmiere durch Golf**

„Ich habe beobachtet, dass immer mehr Patienten vom Tennis- zum Golfsport wechselten. Wegen ihrer Arthrose konnten sie nicht mehr Tennis spielen, wollten aber in Bewegung bleiben“, so Dr.

**VcG – Vereinigung clubfreier Golfspieler im Deutschen Golf Verband e. V.**

Kreuzberger Ring 64 | 65205 Wiesbaden | Telefon 0611 34104-0 | Fax 0611 34104-10  
E-Mail [info@vcg.de](mailto:info@vcg.de) | [www.vcg.de](http://www.vcg.de) | Commerzbank Wiesbaden | Kto.-Nr. 0111978300 | BLZ 51 0 800 60  
IBAN DE32 5108 0060 0111 9783 00 | BIC DRESDEFF510 | Umsatzsteuer-ID DE 161049969

Sommer. Sie entwickelte deshalb vor sechs Jahren eine Golf-Arthrose-Therapie für Golfspieler und Golfeinsteiger. Neben Körperfittraining, Knorpel-Regenerationsmaßnahmen, Akupunktur und Heilerde-Anwendungen umfasst die Behandlung auch das Golftraining. Die Patienten lernen einen gelenkschonenden, individuell modifizierten und dadurch schmerzfreien Golfschwung „Es geht unter anderem um die Steigerung der Bildung von Gelenkschmiere“, so Dr. Sommer. „Dies kann durch gezieltes Golftraining erreicht werden.“

### **Fit bis ins hohe Alter**

Nicht nur Arthrose-Patienten profitieren von regelmäßiger Bewegung: Die Autorin des jüngst erschienenen Buches „An der Leber links vorbei“<sup>\*\*\*</sup> ist überzeugt, dass moderate Bewegung wie das Golfen auch präventiv gegen den Gelenkverschleiß wirkt. „Sport treiben ist unerlässlich für den Körper – und damit für ein besseres Leben!“, betont auch Sportexperte Michael Kleist. Er weiß, dass, ob nun mit oder ohne vorgeschädigten Gelenken, jeder von dem gesundheitlichen Mehrwert des Golfens profitieren kann, wenn er das Aufwärmen und die saubere Ausführung der Bewegung beachtet. „Verletzungen sind fast immer auf unphysiologische, einseitige Belastungen während des Golfschwunges, Übereifer und schlechte Vorbereitung zurückzuführen!“, so Kleist. „Gutes Aufwärmen ist die beste Vorbeugung. Ich empfehle regelmäßiges Trainieren sowie ergänzende Kraft- und Mobilisationsübungen!“ Ein medizinischer Check vor dem Sporteinstieg empfiehlt sich für jeden, der länger nicht trainiert hat und über 35 Jahre alt ist. „Auch erfahrene Golfer sollten ab und an eine Trainerstunde nehmen, denn es können sich mit der Zeit Schmerzen durch Fehler in Haltung und Technik oder zu intensives Training einschleichen“, so VcG-Geschäftsführer Marco Paeke. „Unter fachkundiger Anleitung des Profis können diese ausgemerzt werden. So bleibt die Freude an der Bewegung lange erhalten!“

\* <https://de.wikipedia.org/wiki/Arthrose>

\*\* <http://www.apotheken-umschau.de/Arthrose>

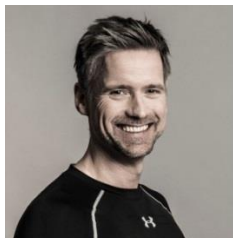
\*\*\* Dr. med. Petra Sommer, „An der Leber links vorbei – eine tollkühne Reise durch den Körper“, Mai 2016, [www.an-der-leber-links-vorbei.de](http://www.an-der-leber-links-vorbei.de)

### **Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.**

#### **Experten:**



**Petra Sommer** arbeitet als leitende Ärztin der Kurklinik am Maasberg in Bad Sobernheim, einem Medical Wellness & Golf Resort. Dort konzentriert sie sich auf eine Kombination von Schulmedizin, Naturheilkundeverfahren und traditioneller chinesischer Medizin. Sie ist erreichbar unter: Kurhaus am Maasberg, 55566 Bad Sobernheim, Tel.: 06751 876301, Mail: [drsommer.arztpraxis@hotel-maasberg-therme.de](mailto:drsommer.arztpraxis@hotel-maasberg-therme.de)



Michael Kleist, Golf-Physio-Trainer, Golf-Fitness-/Senso-Trainer mit dem Schwerpunkt: Biomechanics & Fitness, Fitnesstrainer A & B Lizenz, Ernährungsberater, Personal Trainer,  
Kontakt: Tel. 0151-46624521,  
Mail: michael-hamburg@msn.com, www.michaelkleist.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):**

Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet die VcG 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 mehr als 730 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins mit seinen über 23.000 Mitgliedern (Stand: 12/2015) 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 rund 24 Millionen Euro (Stand: 12/2015) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.

**VcG – Vereinigung clubfreier Golfspieler im Deutschen Golf Verband e. V.**

Kreuzberger Ring 64 | 65205 Wiesbaden | Telefon 0611 34104-0 | Fax 0611 34104-10  
E-Mail info@vcg.de | www.vcg.de | Commerzbank Wiesbaden | Kto.-Nr. 0111978300 | BLZ 51 0 800 60  
IBAN DE32 5108 0060 0111 9783 00 | BIC DRESDEFF510 | Umsatzsteuer-ID DE 161049969