

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention weist darauf hin:

## **Golfen hält gesund und unterstützt den Genesungsprozess Innovative Wege für Prävention und Rehabilitation**

Der Golfsport bietet mit seinem charakteristisch moderaten Belastungsprofil eine für den Gesundheitsmarkt interessante Perspektive, der breiten Öffentlichkeit präventive und rehabilitative Behandlungsformen zugänglich zu machen.

Bei einer aktuellen Studie ergab ein Risikofaktorenvergleich Golf spielender Senioren mit dem nicht golfender Senioren ein minimiertes Gesundheitsrisikoprofil ohne erhöhte Gefahr für den Haltungs- und Bewegungsapparat. Die Sportart Golf - einerseits mit einem Altersdurchschnitt von circa 50 Jahren und andererseits die allgemein hohe Inzidenz von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule - gab Anlass, einen **Primär-Präventionskurs** ins Leben zu rufen. Die Inhalte in Form von **modifizierten Übungen aus dem Golfbereich** zur Stabilisierung der Rumpfstrukturen sind dabei sowohl für Sport(wieder)einsteiger als auch **für Sporttreibende gedacht, die gezielt Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchten**. Die Anforderungen werden durch den Leitfaden der Krankenkassen nach § 20 SGB und 2 SGB V vorgegeben. Aufgrund der mittlerweile breiten Anerkennung durch große Krankenkassen leisten auch die Versicherer einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des Angebots der Primärprävention.

Der Bedarf an gesundheitsorientierten Angeboten im Golfsport wurde ebenfalls auf den **Rehabilitationssektor** ausgeweitet. Am Beispiel von **Schlaganfall-Patienten** werden in ausgewiesenen Therapiezentren, aber zunehmend auch in Golfclubs unter fachkundiger Aufsicht in einem mehrwöchigen Bewegungstraining die allgemeinen Reha-Sport-Ziele durch die **Sportart Golf** umgesetzt, **um den ganzheitlichen Genesungsprozess (physisch, psychisch, psychosozial) zu unterstützen**. Dieses ist insbesondere durch die integrierten Golfelemente gut möglich. **Es werden Fähigkeiten wie Gleichgewichtssinn, Koordination, Konzentration, Orientierungsfähigkeit, Gangfähigkeit und Kontakte zu anderen Betroffenen und anderen Sportlern geschult**. Zudem ist es ein großes Anliegen, dass die Teilnehmer wieder Freude an der Bewegung erleben und somit Motivation zur lebenslangen Ausübung eines gesundheitsverträglichen wie auch -fördernden Sportart erhalten.

Die geschilderten Präventions- und Rehabilitationsmodelle bieten sinnvolle Möglichkeiten, sportlich orientierte Therapieoptionen für ältere Menschen mit entsprechendem gesundheitlichem Risikoprofil bzw. manifesten Erkrankungen über geeignete sportartspezifische Maßnahmen zu gestalten. In dem Sinne wird uns der Golfsport noch weitere Überraschungen bieten.

***Dr. med. Holger Herwegen, Köln***

## PRESSEMITTEILUNG



*(Dr. med. Holger Herwegen arbeitet als niedergelassener Sportmediziner in Köln sowie als Vertretungs-Professor an der Fachhochschule Remagen. Der Chirurg und Sportwissenschaftler ist spezialisiert auf den Bereich der Haltungs- und Bewegungsdiagnostik und -therapie. Er ist Initiator der nationalen wissenschaftlichen Bestrebungen in der aufstrebenden Sportart Golf. Dr. med. Holger Herwegen ist Mitglied der DGSP.)*

### **Auskunft erteilt:**

Dr. med. Holger Herwegen  
Tel. 0171 - 5280952  
Mail: holger.herwegen@t-online.de

**(Frankfurt, 8. April 2010)**

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren rund 10.000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen.