

(Gut) Golfen mit Arthrose

Von Dr. Michael Nager*

Fast 600 000 Deutsche tun es schon (in Vereinen organisiert), zwei Millionen wollen es tun: Golfen. Doch obwohl sich der Sport stark verjüngt hat, nimmt die Zahl der Spieler mit Gelenkbeschwerden leider gleichzeitig stark zu. Der Grund ist meist ein Verschleiß des Gelenknorpels, die Arthrose.

Arthrose verläuft in Phasen und nicht konstant. Bewegung nimmt positiven Einfluss auf den Gelenkstoffwechsel, Überbelastung dagegen katastrophalen. Golf ist dabei eigentlich die perfekte Sportart, da keine »high impacts«, also keine hohen axialen Stoßbelastungen auftreten. Treten die Beschwerden an einem oder mehreren Gelenken über einen mehrwöchigen Zeitraum auf oder sind Bewegungseinschränkungen vorhanden, sollte jedoch unbedingt ein sportmedizinisch qualifizierter Orthopäde aufgesucht werden.

*Der Münchner Chef des Orthopädiezentrums München City ist selbst begeisterter Golfer mit Handicap 18.
www.orthopaede.org



Gutes Aussehen

Das Alter nimmt zu, doch das körpereigene Kollagen und das Hyaluron in der Haut nehmen gleichzeitig leider ab. Dies führt dazu, dass wir müde aussehen und die Falten nach und nach tiefer werden.



Wer den Schritt eines chirurgischen Eingriffs (noch) nicht gehen möchte, kann mit einer Volumenunterspritzung Fülle zurückgewinnen und Falten reduzieren.

Die Rosenpark Klinik sorgt mit neuesten Unterspritzungstechniken dafür, dass Zornesfältchen geglättet werden, die »Marionetten-Falten« an den Mundwinkeln verschwinden, Augenringe aufgehellt werden und Wangenknochen wieder mehr Betonung erfahren. Mehr unter www.rosenparkklinik.de