

# PRESSEINFORMATION

## Golf – ein Burnout-Killer

**Golf macht glücklich.\* Aber kann der Sport auch eine Burnout-Erkrankung verhindern oder sogar heilen? Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) erfuh von Stress- und Hormonexpertin Dr. med. Petra Sommer und Diplom-Psychologe Louis Lewitan mehr über die Volkskrankheit „Burnout“ und ihre Prophylaxe.**

**Wiesbaden, 15.10.2014.** Stress und Leistungsdruck haben in den letzten Jahren zugenommen. Bereits jeder zweite Beschäftigte leidet häufig unter starkem Termin- und Leistungsdruck – mit dramatischen Folgen: Die Zahl psychischer Erkrankungen und damit verbundener Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland ist in den letzten 15 Jahren um mehr als 80 Prozent gestiegen.\*\* Jede zweite Frühverrentung und 40 Prozent der Ausfallzeiten gehen auf seelische Erkrankungen zurück.\*\*\* Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen bereits von Burnout betroffen.\*\*\*\* Die Zahl der Burnout-Fälle steigt so dramatisch, dass Krankenkassen Alarm schlagen und Maßnahmen fordern.\*\*\*\*\* Eine Möglichkeit der Burnout-Prävention und sinnvolle Therapie-Option ist das Golfspielen, wie eine Studie von Dr. med. Sommer belegt.

### **Burnout als Form der Depression**

Wikipedia zufolge beschreibt das Burnout-Syndrom einen „Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit“. Als Ursache wird eine, meist durch Stress ausgelöste, berufliche oder anderweitige Überlastung bei der Lebensbewältigung angegeben. Burnout ist aber, laut Dr. Sommer, nicht einfach nur eine Überlastung, sondern stellt eine Form der Depression dar, also das „Fallen in ein tiefes Loch“. „Das Leiden ist heute weniger tabuisiert“, so die Expertin. „Betroffene bekennen sich jetzt vermehrt dazu und wirken ihr mit unterschiedlichsten Methoden aktiv entgegen.“ Dem Diplom-Psychologen Louis Lewitan zufolge kommt Burnout besonders häufig in idealistischen Berufen vor: „Es resultiert aus einer Kombination aus Selbstausschöpfung, mangelnder Selbstwertschätzung und der Tatsache, dass die Arbeit zum Lebensmittelpunkt wird. Alles Weitere im Leben hat dann keine annähernd große Relevanz mehr.“ Eine typische Folgeerscheinung dieser Erkrankung ist, dass Betroffene alltägliche Tätigkeiten, die sie bis dahin gut gemeistert haben, nicht mehr schaffen. „Das fängt schon mit dem Aufstehen an, was für Burnout-Erkrankte zu einer

fast unüberwindbaren Aufgabe wird. Dieses subjektive Gefühl der Ohnmacht kann jede Berufsgruppe treffen, Top-Manager ebenso wie einfache Arbeiter oder Hausfrauen“, ergänzt Dr. Sommer.

### **Auslöser für Burnout**

Der Auslöser des Burnout-Syndroms ist häufig eine Stresssituation. Oftmals wird Stress als etwas von außen Herangetragenem gedeutet, dabei kann er, so Dr. Sommer, auch banale und nicht gleich sichtbare Ursachen haben. „So können alltägliche Umweltgeräusche oder eine harmlose Erkrankung schon reichen, um den Burnout zu forcieren, also das Fass zum Überlaufen zu bringen“. Es gibt aber auch endogene Auslöser für ein Stress-Empfinden. Rein medizinisch betrachtet, kommt es bei Betroffenen zu einem Absinken des Serotoninspiegels, also des Entspannungshormons, und einem Anstieg des Cortisol-Spiegels, dem Stresshormon. Plötzlich fühlen sich diese Menschen gestresst, obwohl es manchmal objektiv betrachtet keinen Auslöser gibt“, erklärt Dr. Sommer dieses Phänomen. Burnout hängt auch davon ab, wie der Körper auf gewisse Stresssituationen reagiert. „Kann er mit Stress gut umgehen, bleiben die Hormonwerte im Normalbereich. Manifestiert sich jedoch ein hoher Cortisol-Spiegel auch in Nicht-Stresssituationen, dann liegt ein Burnout vor“, so Dr. Sommer.

### **Golf als Untersuchungsgegenstand**

Um den positiven Effekt von Golf auf einen in Schieflage geratenen Hormonhaushalt zu untersuchen, unternahm sie eine umfassende Testreihe mit 493 Probanden, bei der 396 Golfspieler zum Abschlag antraten und 97 Probanden in ihrer Funktion als Referenzgruppe nichts taten. „Wir haben uns für Golf als Untersuchungsgegenstand entschieden, da er als moderater Ausdauersport gilt, bei dem man an der frischen Luft ist, sich bewegt und keinen klassischen Gegner wie bei vielen anderen Sportarten hat. Auch der soziale Aspekt spielt bei Golf eine große Rolle“, argumentiert Dr. Sommer. Im Ergebnis zeigte sich, dass in Ausübung des Golfsports der Cortisol-Spiegel erkennbar sank und Serotonin- und Dopamin(Glückshormon)-Spiegel stiegen. Erstaunlicherweise war der Effekt bei weiblichen Golfspielern größer als bei ihren männlichen Pendants. Körpergröße, Handicap und Alter spielten keine Rolle.

### **Golf gegen Burnout**

Neben medikamentösen Therapien und psychotherapeutischen Behandlungen können auch motorisch-körperliche Aktivitäten bei einer Erkrankung wie dem Burnout-Syndrom den Selbstheilungsprozess fördern. In psychosomatischen Kliniken wird bereits sehr viel mit Sporttherapien gearbeitet. Moderates Training wie Yoga oder Nordic Walking, Wellness und Entspannung sollen bei Erkrankten abseits der Medikation den Depressionszustand bessern. Die Testergebnisse der Dr. Sommer-Studie zeigen, dass auch Golf eine sinnvolle Therapie-Option darstellen kann. Durch

regelmäßiges Spielen normalisiert sich die Hormonlage, so dass das Burnout-Syndrom mittelfristig in den Griff zu bekommen ist, so Dr. Sommer. Der Golfspiel-Stress-Tests hat ergeben, dass sich die Werte selbst bei den Probanden verbesserten, die glaubten, dass Golf nichts bewirken kann. „Die Therapie erzielt seine Wirkung unabhängig vom subjektiven Empfinden, denn der Körper reagiert ganz von selbst positiv auf den Sport“, stellt Dr. Sommer fest. Golf sorgt für einen Stressausgleich, wenn der Sport nicht zu verbissen ausgeübt wird, bestätigt Lewitan: „Nur das Ziel, unter allen Umständen zu gewinnen, kann nicht gesund sein. Wer gegen sich kämpft und sich selbst zum Gegner hat, findet keine Entspannung im Sport. Die Freude am Spiel muss bewahrt werden.“

### **Der Erkrankung schwungvoll vorbeugen**

Golf kann Positives in Bezug auf Stress und Burnout-Erkrankungen bewirken, ist Dr. Sommer mit Blick auf die Studienergebnisse überzeugt: „Golf macht glücklich und hilft zudem prophylaktisch. Ich glaube, dass Golftraining in psychosomatischen Kliniken viel bewirken könnte.“ Als eine der ersten bietet bereits die Fachklinik St. Lukas in Bad Griesbach Golf als Burnout-Therapie an. Auch VcG-Geschäftsführer Marco Paeke ist von der positiven Wirkung des Golfens überzeugt:

„Golf macht den Kopf frei. Schon das Schlagen der Bälle auf der Driving Range ist das beste Antistress-Training. Alle Gedanken sind auf den Ball fokussiert, der Alltag rückt in weite Ferne. Ich glaube deshalb, auch mit Blick auf die Ergebnisse von Frau Dr. Sommer, dass dieser Sport sehr gut geeignet ist, Burnout-Erkrankten oder Burnout-Gefährdeten zu helfen.“

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

\*Ergebnis der Studie „Einfluss eines moderaten Golftrainings auf den Cortisol-, Serotonin- und Dopamin-Spiegel“ von Dr. med. Sommer, (2012)

\*\* „Stressreport 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, [http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/Publikation-Stressreport-kurzfassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/Publikation-Stressreport-kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile)

\*\*\* DGB-Gewerkschaftsvorstand Annelie Buntenbach in der „Ostsee-Zeitung“ vom 08.09.2014, Beitrag „DGB verlangt Anti-Stress-Verordnung“, <http://www.presseportal.de/pm/65393/2824904/ostsee-zeitung-ostsee-zeitung-dgb-verlangt-anti-stress-verordnung>

\*\*\*\* Münchner Institut für leistungsorientiertes Denken, <http://www.muenchener-institut.de/burnout-und-unternehmen/zahlen-daten-fakten/>

\*\*\*\*\* [www.stern.de/gesundheit/ratgeber/krankenkassen-warnen-zahl-der-burnout-faelle-steigt-dramatisch-1961182.html](http://www.stern.de/gesundheit/ratgeber/krankenkassen-warnen-zahl-der-burnout-faelle-steigt-dramatisch-1961182.html)

## Über die Experten:



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



**Louis Lewitan:** Der Diplom-Psychologe zählt zu den renommierten Stress-Experten der Republik und ist als Coach und Management-Berater tätig. Seine Publikation „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ gibt Tipps zum richtigen Umgang mit Stress. Kontakt: Tel. 089 242 318 88, Mail: [kontakt@lewitan.com](mailto:kontakt@lewitan.com), [www.lewitan.com](http://www.lewitan.com)

## Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: [jp@vcg.de](mailto:jp@vcg.de)

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-36 | E-Mail: [iu@vcg.de](mailto:iu@vcg.de)

---

## Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Die VcG ist mit rund 23.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2013) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein 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 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 20,4 Millionen Euro (Stand: 1/2014) bereitgestellt - und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.