

Gesundheitssport Golf

Noch immer wird die Sportart Golf mit Vorurteilen belegt: Sport für Ältere, erfordert keine besondere Fitness oder Konzentration, elitär, teuer und den Spruch „Spielst Du schon Golf oder hast Du noch Sex“ hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Geht es um Sportlichkeit und Ausdauer, werden Golfer häufig belächelt. Nicht nur, dass Golf die zweischwerste Sportart überhaupt ist nein, in Sachen Gesundheit hat Golf allerdings so mancher anderen Sportart etwas voraus. Golf ist ein Gesundheitssport mit Naturerlebnissen wie kaum eine andere Sportart, das kann durch Studien und Fakten eindrucksvoll belegt werden:



Golf...

- ist bei korrekter Ausübung und Ausführung der Schläge so schonend wie fast keine andere Sportart. Verletzungsgefahr nahezu null!
- macht glücklich und hat Einfluss auf den Hormonspiegel.
- wirkt positiv auf die gesamte Körpermuskulatur und aktiviert den Stoffwechsel.
- verlängert das Leben! – In einer schwedischen Studie wurde bewiesen, dass Golfspieler/innen im Schnitt 5 Jahre länger leben. Golfer über 55 haben deutlich weniger Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.
- reduziert bei älteren Golfern das Sterberisiko um 40 % im Vergleich zu Altersgenossen mit anderen Hobbys.
- beeinflusst zu gesündere Lebensweise.
- bietet eine moderate Beanspruchung von Kreislauf und Atmung.
- trainiert bei zügigem Tempo die Ausdauer.
- dient der Prävention von Krankheiten und kann körperlichen Beschwerden vorbeugen.
- trainiert und kräftigt die Rumpf- und Haltemuskulatur, verbessert die Körperhaltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- wirkt Stress, Depressionen entgegen und hilft beim Burnout-Syndrom.
- wird in der Prävention und Rehabilitation eingesetzt!
- trainiert die Gehirnfunktionen durch Fokussierung auf ein Ziel.
- steigert das Wohlbefinden und eignet sich zur Erhaltung der geistigen Fitness im Alter.
- ist Bewegung in der Natur, entspannt, verlangt mentale Fähigkeiten und verbessert den Schlaf.
- verbessert den Gleichgewichtssinn und erhöht damit die Sturzprophylaxe.
- verbessert die Hand-Augen-Koordination.
- trainiert die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit.
- hat einen vergleichbaren zeitlichen und finanziellen Aufwand wie viele andere Sportarten und Hobbys auch.



Während einer Golfrunde über 18-Loch.....

- ✓ ist der Golfer bis 4-6 Stunden an der frischen Luft unterwegs!
- ✓ werden zu Fuß im Durchschnitt 8 bis 10 km zurückgelegt!
- ✓ kann der Puls bis zu 150 Schläge/min. erreichen und liegt im Mittel bei 105 Schlägen!
- ✓ werden rund 1500 kcal verbraucht (Vergleich in 2 Stunden Tennis werden rund 960 kcal und in 2 Stunden Joggen rund 1400 kcal verbrannt)!
- ✓ sinkt der Cholesterinspiegel um durchschnittlich 15%!
- ✓ steigt die Sauerstoffaufnahme auf das 2- bis 4-fache!
- ✓ verliert der Golfer rund 1 kg Körpergewicht!
- ✓ werden beim Schwung 124 Muskeln bewegt und koordiniert!
- ✓ sinkt der Hormonspiegel von Cortisol (Stresshormon) messbar und die Werte von Serotonin (Wohlfühlhormon) und Dopamin (Glückshormon) steigen.

Nun, wer etwas für seine Gesundheit tun und dabei einen besonderen Sport ausüben möchten, der sollte Golf in Erwägung ziehen, ausprobieren und eine gesunde und spannende Golfkarriere starten.

Dirk Mautner, 2019

