



# GOLF & GESUNDHEIT

DER BESTE GRUND FÜRS GOLFEN: DEINE GESUNDHEIT.



## Sport treiben mit geringem Verletzungsrisiko<sup>1</sup>

Golf ist eine risikoarme Sportart. Aufwärm- und Kräftigungsübungen reduzieren das Verletzungsrisiko zusätzlich.



## Von mehr sozialer Interaktion profitieren<sup>7</sup>

Der Golfsport basiert auf zwischenmenschlichen Kontakten. Das ist wertvoll: Etwa als Strategie gegen Einsamkeit – sogar unter Beachtung der möglicherweise geltenden Abstandsregeln.



## Die Lebenserwartung um 5 Jahre verlängern – spielerisch!<sup>2</sup>

Golfer leben im Durchschnitt 5 Jahre länger als Nicht-Golfer, wenn man wenigstens 2,5 Stunden pro Woche aktiv spielt.



## Chronischen Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen<sup>8</sup>

Regelmäßiges Golfen beugt chronischen Krankheiten wie **Diabetes**, **Herzinfarkt**, **Schlaganfall**, **Brust- und Darmkrebs**, **Depression** und **Demenz** vor.



## In jedem Alter auf ganzer Linie profitieren<sup>3</sup>

Golf fördert nicht nur Muskelaufbau, Gleichgewicht und Ausdauer, sondern auch den Geist – das kommt Menschen aller Altersgruppen zugute.



## Trotz Handicap zum Handicap<sup>9</sup>

Golf ist ein Sport für alle – unabhängig von der körperlichen Verfassung. Er bietet persönliche Herausforderungen und damit beste Voraussetzungen für inneres Wachstum. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Behinderungen.



## Auf gechilltem Weg zu mentaler Stärke finden<sup>4</sup>

Auszeiten in der Natur sind für den Stressabbau ideal. Das durchs Golfen erzielte, mentale Well-Being stärkt Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.



## Ein großer Wurf: Parkinson ausbremsen<sup>10</sup>

Das Schwingen eines Golfschlägers mit Kombination aus Achsendrehung und hoher Schlagkraft stärkt Haltungsmuskulatur, Koordination und Stabilisierung, was sich positiv auf Parkinson-Symptome auswirken kann.



## Bewegung an der frischen Luft<sup>5</sup>

18-Loch-Runde:  
ca. 13.000 Schritte = 6 - 8 km  
Kalorienverbrauch: 1.200 kcal  
Selbst mit Golf-Cart ca. 50% davon.



## Wachsendes Engagement für eine gesunde Gesellschaft<sup>11</sup>

Kann Golf die Welt ein Stückchen besser machen? Ja. Golf hat die Chance, etwas im Sinne der Agenda 2030 der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung zu bewirken.



## Mit Spaß am Spiel: Den Heilungsprozess beschleunigen<sup>6</sup>

Nach schweren Eingriffen beschleunigt Golf die Regeneration. Golfer mit einer Knie-, Hüft- oder Schulter-Prothese können zügig zum Golfsport zurückkehren und nach einem Schlaganfall kann Golf neue Lebensqualität schenken und Motorik und Koordination verbessern. Auch können neuerdings Rehabilitationsmaßnahmen im Freien auf dem Golfplatz durchgeführt werden.



## Die Lunge profitiert<sup>12</sup>

Während einer Golfrunde erhöht sich das universelle Energielevel in allen Zellen – die Kreatinkinase – im Vergleich zum normalen Gehen über den gleichen Zeitraum um 100%. Das stärkt die Atemmuskulatur und verbessert die Lungenfunktion um 20%. Das ist gut zu wissen – auch für all jene, die infolge einer Corona-Erkrankung unter Lungenproblemen leiden.

<sup>1, 3, 4, 5, 7, 9</sup> R&A, Golf and Health Report 2016 – 2020

<sup>2</sup> Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players; Juni 2009

<sup>6, 8</sup> The relationships between golf and health: a scoping review, A.D. Murray and others, August 2016

<sup>9</sup> www.edgagolf.com

<sup>10</sup> Get into the Swing: Golf May Have More Benefit for Parkinson's than Tai Chi – Studie der American Academy of Neurology

<sup>11</sup> https://17ziele.de

<sup>12</sup> Effekte eines komplexen Golf Fitness Trainings auf die Golf Performance von Freizeitgolfern, Dissertation von Christine Dinse, September 2008