



GOLF & GESUNDHEIT: 9 Gründe, Golf zu spielen.

GOLF & GESUNDHEIT

Seelische Gesundheit

Golf sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden, mehr Selbstachtung, mehr Selbstwert und mehr Selbstvertrauen.



Körperliche Gesundheit

Bewegungsapparat – Regelmäßiges Golfspiel verbessert die Balance und Kraft bei älteren Erwachsenen.

Atmungsorgane – Regelmäßiges Golf spielen verbessert bei älteren Erwachsenen die Lungenfunktion und erhält sie aufrecht.



Golfspieler leben länger als Menschen, die kein Golf spielen.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT & GESUNDHEIT

Körperliche Aktivität steht im Zusammenhang damit, das Risiko von chronischen Erkrankungen zu reduzieren.



minus 30 – 40 %
Diabetes

minus 36 – 68 %
Hüftfrakturen



minus 20 %
Brustkrebs

minus 30 %
Darmkrebs

minus 20 – 35 %
Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Schlaganfall

minus 20 – 30 %
Depression & Demenz



GOLF & KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Golf kann nahezu allen Menschen eine ausreichende körperliche Aktivität bieten.

Eine **ZU FUSS** absolvierte 18-Loch-Runde Golf bedeutet im Durchschnitt:

- 11.000 – 17.000 Schritte
- 1.200 kcal Energieverbrauch
- 6,5 – 13 km zurückgelegte Distanz



Selbst bei einer per **GOLF-CART** absolvierten 18-Loch-Runde werden im Schnitt erstaunliche Aktivitätswerte erreicht:

- 6.000 Schritte
- 600 kcal Energieverbrauch
- 6,5 km zurückgelegte Distanz



Schon **150 MINUTEN** Golfspiel pro Woche können ausreichen, um die Empfehlung der WHO für körperliche Aktivität zu erfüllen.



Quelle:
Aussage 1, 2, 4–9: Murray A.D.; Daines, L.; Archibald, D.; Schiphorst, C.; Hawkes, R.; Kelly, P.; Grant, L.; Mutrie, N.; British Journal of Sports Medicine 2016 (www.golfandhealth.org)
Aussage 3 („150 Minuten“): Murray A.D.; Archibald D.; Murray I.R.; et al.; International Consensus on Golf & Health; British Journal of Sports Medicine 2018
Die Forschung wurde finanziert durch die World Golf Foundation.

Partner des DGV

