

Warum Golf

Eine Runde auf dem Golfplatz stärkt Muskeln, Psyche und Immunsystem.

Was auf den ersten Blick wie ein gemütlicher Spaziergang aussieht, hat es in sich: Auf einer 18-Löcher-Runde sind Sie etwa vier Stunden unterwegs und legen 8,5 Kilometer zurück.



Dabei geht man von Abschlag zu Abschlag, zieht oder Trägt seine Schläger, schlägt Bälle und sucht sie – man ist pausenlos an der frischen Luft in Bewegung. Ohne Ruhepausen sind Sie dabei 140 Minuten sportlich aktiv. Durch einen korrekt ausgeführten Schlag werden 124 der insgesamt 434 Muskeln bewegt! Schlankwerden ohne Krafttraining – ein 80 Kilo schwerer Sportler verliert auf seiner Runde rund 1.700 Kalorien und damit mehr als in einer Stunde Jogging oder bei einem zweistündigen Tennismatch. Für eine erfolgreiche Golfrunde ist auch der Energie-Vorrat entscheidend: Stärken Sie sich rund eine Stunde vor dem Spiel mit ballaststoffreicher Nahrung (Müsli, Kartoffeln, Reis) und füllen Sie die Energievorräte zwischendurch mit einer Banane oder Trockenobst auf. Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Mineralwasser).

Bei einer Runde Golf schlägt das Herz bis zu 150 Schläge in der Minute. Immunsystem und Ausdauer werden gestärkt und machen den Sport z.B. für Krebs- und Diabetespatienten empfehlenswert. Auch Menschen, die an Herz- und Kreislaufproblemen leiden, können nach ärztlicher Beratung bis ins hohe Alter Golf spielen. Hinzu kommt das relativ geringe Verletzungsrisiko beim Golfen. Andere Outdoor-Sportler wie Reiter oder Skifahrer leben gefährlicher.

Golf gegen Stress

Viele Golfer spielen Golf wegen der Entspannung. Die Voraussetzung dafür, dass Stressgeplagte auf dem Golfplatz wirklich Entspannung finden, ist, dass die Spielfreude erhalten bleibt. "Wer auch auf dem Platz nur verbissen seine Leistung steigern will, stresst sich erneut. Golfspielen ist mehr als eine Frage der Technik, es findet vor allem im Kopf statt", so Lewitan. "Wenn Sie sich selbst zu sehr unter Druck setzen, spielen Sie doch einfach ohne Score", rät VcG-Geschäftsführer Marco Paeke. Wer sich entspannen will, sollte zudem sein Handy zu Hause lassen. "Gönnen Sie sich bewusst Ihre Auszeit – ohne für andere erreichbar zu sein", empfiehlt Paeke. "Und lassen Sie schnellere Flights einfach durchspielen!"

Golf ist gesund

Zwei Runden Golf pro Woche, das ist der beste und angenehmste Weg, etwas für seine Gesundheit zu tun. Das ist das Ergebnis einer umfassenden golfmedizinischen Studie. Mit der Untersuchung bekommt Golf das Gütesiegel „Wissenschaftlich getestet und sportmedizinisch zu empfehlen“.

Golf ist ideal zur Erhaltung der Gesundheit und hat noch viele andere Vorteile als Prophylaxe (z.B. gegen Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen) und für das Wohlfühl. Auch das haben Oberärztin Dr. med. Wiebke und Univ.-Prof. Dr. med. Jeschke, Lehrstuhl und Poliklinik für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München, in Ihrer Studie herausgefunden. In ihrem Fazit betonten die Mediziner, dass Golf aus internistischer Sicht eine Sportart ist, die zur Gesundheitsvorsorge hervorragend geeignet ist – „auch wenn die Ausübung nicht als große körperliche Anstrengung empfunden wird, weil der Erlebnischarakter und der Spaß am Spiel überwiegen.“ Eine Erkenntnis ist auch, dass der durchschnittliche Energieumsatz von rund 1.700 kcal bei einer vierstündigen Golfrunde erheblich ist.

Weitere Fakten der Studie:

- Pro Runde betrug der Netto-Gewichtsverlust 700 bis 900 Gramm, obwohl die Spieler mindestens 0,7 Liter Wasser getrunken und eine Banane gegessen haben.
- Die Sauerstoffaufnahme war viermal so hoch wie sonst.
- Blutdruck und Blutfettwerte gingen nach unten.