



# 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.