



GOLF & GESUNDHEIT

DER BESTE GRUND FÜRS GOLFEN: DEINE GESUNDHEIT.



Partner
des DGV

HanseMerkur 



KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN



GOLF & GESUNDHEIT

DER BESTE GRUND FÜRS GOLFEN: DEINE GESUNDHEIT.



Die Lunge profitiert¹²



Geringes Verletzungsrisiko¹

+5 Jahre

höhere Lebenserwartung²



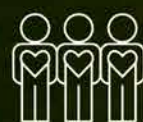
Agenda 2030: gesunde Gesellschaft¹¹

PARKINSON
Positive Wirkung¹⁰



Trotz Handicap zum Handicap⁹

MINUS
20-40%
Chronische Krankheiten⁸



Soziale Interaktion⁷



Golf zur Rehabilitation⁶



Natur und mentale Stärke⁴



1.200 kcal-Verbrauch⁵



Körperlich und geistig fit³

¹ LAA & R&A: Golf and Health Report 2015 - 2020

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

³ The relationships between golf and health: a scoping review, A.D. Murray and others, August 2016

⁴ www.edgogolf.com

⁵ Get into the Swing: Golf May Have More Benefit for Parkinson's than Tai Chi - Studie der American Academy of Neurology

⁶ https://17ziela.de

⁷ Effekte eines komplexen GolfFitness Trainings auf die Golf Performance von Freizeitgolfern, Dissertation von Christine Dinsse, September 2008

INHALT

DIE LEBENSERWARTUNG UM 5 JAHRE VERLÄNGERN – SPIELERISCH!

06 | Mit nur 2,5 Stunden pro Woche

COOL, WEIL DAS ALTER KEINE ROLLE SPIELT

09 | Kinder: Spieltrieb trifft Etikette

10 | Sportpädagogische Aspekte

10 | „Skills for Life“ – von Golf fürs Leben profitieren

10 | Erwiesen: Golf ist ein Wohlfühlsport für Kinder

10 | „Abschlag Schule“ – bewährte Golf-Pädagogik

11 | Junggebliebene: Messbar mehr Muskeln

11 | Kraft und Gleichgewicht – einige Studienergebnisse

DER GECHILLTE WEG ZU MENTALER STÄRKE

13 | Balsam für die Seele, Chill-out für die Psyche

13 | Der Golfplatz als stressfreie Zone

13 | Wer golft, gewinnt an Lebensqualität

KRAFT UND STABILITÄT – IDEAL FÜRS GESUNDBLEIBEN UND -WERDEN

14 | Chronischen Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen

15 | Mit Spaß am Spiel den Heilungsprozess beschleunigen

16 | Nach einem Schlaganfall wieder ins Lot finden
... auch als Kind

16 | Ein großer Wurf: Parkinson ausbremsen

17 | Zurück zum alten Handicap – mit Gelenkprothese

VON MEHR SOZIALER INTERAKTION PROFITIEREN

19 | Familien: Gestärkte emotionale Bindung

19 | Der Einsamkeit Paroli bieten

19 | Von wegen Ruhestand

20 | Trotz Handicap zum Handicap

DIE LUNGE PROFITIERT

21 | Golf und Atmung

MIT DER NATUR VERBUNDEN SEIN

23 | Erlebnis Natur

23 | „GOLF&NATURE“ – eine wegweisende Zertifizierung

23 | Lebensraum Golfplatz

WACHSENDES ENGAGEMENT FÜR EINE GESUNDE GESELLSCHAFT

24 | Agenda 2030

GUT ZU WISSEN – ABSCHLIESSENDE INFOS UND TIPPS

27 | Deutschlands Golfanlagen heißen dich herzlich Willkommen

27 | Das Warm-up vorm Spiel zur Routine machen

28 | Mehr Power dank guter Ernährung

29 | Sonnenschutz verwenden

30 | Beim Golfturnierbesuch ist das Gesundheits-Upgrade inklusive!

EINFACH MEHR SCHWUNG FÜRS LEBEN

Die Behauptung, Golf sei gut für die Gesundheit, scheint naheliegend. Sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen und dabei die empfohlene Tagesschrittzahl von 10.000 zu absolvieren, ist dem körperlichen Wohl zuträglich. Klar! Aber bei dieser oberflächlichen Betrachtung wollten wir vom Deutschen Golf Verband (DGV) es nicht belassen. Stattdessen haben wir alles zu Rate gezogen, was es mittlerweile an wissenschaftlichen Erkenntnissen zu dem Thema gibt. Und Du wirst staunen: Golf ist noch viel gesünder, als wir selbst zu hoffen wagten.* Alles, was wir jetzt schon mit Sicherheit wissen, macht mehr Lust denn je, den Golfschläger zu schwingen.

Golf bereitet insbesondere Glück und kann ein Leben lang gespielt und begonnen werden. Golf vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl und fördert die soziale Interaktion, auch aufgrund des einzigartigen World-Handicap-Systems, das weltweit allen Golfspielern mit viel Spaß ermöglicht, sich trotz unterschiedlicher Spielstärke fair miteinander zu messen. Somit ist Golf auch ein Sport für die gesamte Familie, der Generationen miteinander verbindet. Darüber hinaus werden Eigenschaften wie Konzentration, Disziplin und Fairness im Wettkampf geformt und gefördert und die mentale Gesundheit profitiert auf ganzer Linie. Gleiches gilt für die physische Fitness. Golf kann chronischen Krankheiten vorbeugen und seit neuestem können Rehabilitationsmaßnahmen auch im Freien auf dem Golfplatz durchgeführt werden. Hinzu kommt: Beachtliche Handicaps können auch Menschen mit körperlichem Handicap erreichen. Damit ist Golf gelebte Inklusion. Und ein Sport, der in der Natur stattfindet, uns mit ihr verbindet und erdet. Was zu der kühnen Frage führt: Ist Golf am Ende die gesündeste Sportart der Welt? Finde es heraus!

* Erste fundierte Erkenntnisse liefert eine Grundlagenstudie aus dem schottischen Edinburgh: *The relationships between golf and health: a scoping review*, A.D. Murray and others, August 2016. Ergänzend haben wir noch einige neuere Arbeiten in unsere Betrachtung einbezogen. Vieles ist allerdings derzeit noch in Arbeit und kann hier noch keine Berücksichtigung finden.



DIE LEBENSERWARTUNG UM 5 JAHRE VERLÄNGERN - SPIELERISCH!

Ja, du liest richtig – Golfer leben im Durchschnitt fünf Jahre länger als Nicht-Golfer. Das bestätigen Studien aus Schweden, Schottland und Amerika.

- Die Schweden gingen 2009 in Vorlage. In ihrer Studie* konnten sie den Anstieg der Lebenserwartung um etwa fünf Jahre bei 300.000 Mitgliedern des schwedischen Golfverbands nachweisen – für beide Geschlechter sowie alle Alters- und sozio-ökonomischen Gruppen.
- 2016 legte das schottische Team um Andrew D. Murray nach. Die wichtigsten Ergebnisse ihrer Studie** zeigen, dass Golfer ein längeres Leben haben. Was auch daran liegt, dass Golf dazu beiträgt, chronischen Krankheiten vorzubeugen, die psychische Gesundheit zu verbessern und das soziale Wohlbefinden zu steigern.
- 2020 konnte schließlich das amerikanische Team um den Neurologierprofessor Dr. Adnan Qureshi mit einer 10-jährigen Studie*** auftrumpfen. Auch sie kamen zu dem Schluss: Golfspielen kann älteren Erwachsenen zu einem längeren Leben verhelfen.

* *Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players; Juni 2009*

** *The relationships between golf and health: a scoping review, A.D. Murray and others, August 2016*

*** *Effect of Playing Golf on Cardiovascular Diseases and Death in Older Persons: The Cardiovascular Health Study, Adnan Qureshi, February 2020*

+5
Jahre

NUR 2,5 STUNDEN PRO WOCHE – DAS SOLLTE DOCH MACHBAR SEIN.

Natürlich spielt die Intensität, mit der der Golfsport betrieben wird, eine entscheidende Rolle. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: Erwachsene sollten 150 Minuten pro Woche einer mäßig intensiven aeroben körperlichen Aktivität nachgehen. Auf's Golfen umgemünzt heißt das: Ab 2,5 Stunden pro Woche machen sich erste positive Effekte bemerkbar. Folglich lohnt es sich, durchaus mehr Zeit zu investieren. Wer körperlich fit ist, darf gern auf das Golfcart verzichten und die 5.000 Schritte (9-Loch-Platz) bis 13.000 Schritte (18-Loch-Platz) dem persönlichen Gesundheitskonto gutschreiben.

PS: Kalorienverbrauch bei einer 18-Loch-Runde Golf ca. 1.200 kcal. (Beim Benutzen eines Golf-Carts etwa 600 kcal.).





COOL, WEIL DAS ALTER KEINE ROLLE SPIELT

Golf fördert nicht nur Muskelaufbau, Gleichgewicht und Ausdauer – es stellt auch eine kognitive Herausforderung dar. Diese Kombination aus körperlichem und mentalem Training kommt Menschen aller Altersgruppen zugute.

KINDER

SPIELTRIEB TRIFFT ETIKETTE

Im Alter von vier Jahren kann's schon losgehen. Theoretisch. Bei Manchen kann der Einstieg erst ab Acht sinnvoll sein. Entscheidend ist, dass Kinder am Golfsport Spaß haben und motiviert bleiben. Um eine spielerische, kindgerechte Herangehensweise an den Sport zu fördern, hat der Golfsport verschiedene Wettbewerbsformen für Kinder und Jugendliche im Angebot.

Ein weiteres Highlight ist das sogenannte Kindergolfabzeichen, das in drei aufeinander aufbauende Stufen erworben werden kann: Bronze, Silber und Gold. Die einzelnen Anforderungen in den Bereichen Technik, Fitness sowie Etikette und Regeln wiederholen sich dabei mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Und immer gilt: Koordination vor Kondition. Denn die korrekte Bewegungsausführung ist für das erste Erfolgserlebnis auf dem Golfplatz am wichtigsten.

KINDER

SPORTPÄDAGOGISCHE ASPEKTE

- Dynamik trifft Disziplin: Golf kommt dem jugendlichen Bewegungsdrang entgegen und verbindet durch sein Regelwerk Spielfreude mit -disziplin.
- Fair spielen: Mit seinen internen Regeln fördert das Golfspielen einen fairen Wettbewerb zwischen Spielenden mit unterschiedlicher Leistungsniveaus.
- Die Mitte finden: Durch den Wechsel von Bewegungs- und Konzentrationsanforderungen kann Golf bei hypermotorischen Kindern therapeutisch nutzbar ein.
- Die Motorik verbessern: Bei Kindern mit Bewegungsstörungen können wiederholt durchgeführte, nicht an Kraft gebundenen Bewegungsabläufe zur Rehabilitation beitragen.

„SKILLS FOR LIFE“ – VON GOLF FÜRS LEBEN PROFITIEREN

Zentrale Inspiration der Golf Foundation ist die Überzeugung, dass Kinder und Jugendliche beim Golfen Fähigkeiten entwickeln, die ihnen ihr Leben lang zugutekommen. Keine Frage – Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Respekt, Ausdauer, Konzentration und Selbstmotivation zählen sich im Privat- wie im Berufsleben aus. Doch werden diese Fähigkeiten tatsächlich durch Golf gefördert? Um das herauszufinden, wurde 2017 das Forschungsprojekt "Skills for Life" unter Einbeziehung von Wissenschaftlern aus den USA und UK aufgesetzt. Tatsächlich konnte man bei allen Teilnehmenden – Jugendliche im Alter zwischen 11 bis 16 Jahren – eine um 20 Prozent höhere durchschnittliche psychische Belastbarkeit feststellen.

ERWIESEN: GOLF IST EIN WOHLFÜHL-SPORT FÜR KINDER

Im Rahmen des Golf Collaboration Project** wurde 2020 ein spezielles Programm für Kinder aufgesetzt: Das Carnoustie Crows Programme for Young Golfers. Dabei wurden die Teilnehmenden sechs Wochen lang auf ihre Golfkenntnisse, ihre körperliche Aktivität und ihr persönliches Wohlbefinden hin untersucht. Um letzteres zu ermitteln, wurde in einem Indoor Performance Center getestet, wie die Junggolfer ihr Zugehörigkeitsgefühl, ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstvertrauen, ihre Widerstandsfähigkeit und andere Faktoren beurteilten. Das Ergebnis? Das persönliche Wohlbefinden aller Kinder hatte sich verbessert.

„ABSCHLAG SCHULE“ – BEWÄHRTE GOLF-PÄDAGOGIK

Bereits 1999 hat der DGV das Projekt „Abschlag Schule“ ins Leben gerufen. Ziel der Initiative ist es, Schülerinnen und Schüler durch Golf-Wandertage, Projektwochen und Arbeitsgemeinschaften schrittweise an das Golfen heranzuführen. Seither haben sich knapp 9.000 Schulen mit rund 200.000 Teilnehmenden und fast 80 Prozent der deutschen Golfclubs beteiligt. Pro Jahr bewilligt der DGV circa 750 Projekte, an denen im Schnitt jährlich mehr als 12.000 Schüler teilnehmen.

* <https://www.golf-foundation.org/about/skills-for-life/> ; Life skills development through sport: current status and future directions, Daniel Gould & Sarah Carson, Seiten 58 - 78

** The Golf Collaboration Project, run by Abertay University and Carnoustie Golf Links

JUNGERLEBENE

MESSBAR MEHR MUSKELN

Ohne regelmäßigen Gebrauch unseres Bewegungsapparats verlieren wir unweigerlich an Muskelmasse und damit an Kraft und Ausdauer. Auch die Knochenmasse und Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab, wenn wir nicht gegensteuern. Mit Golfen kann das insbesondere im Alter Ü60 hervorragend gelingen – selbstverständlich mit wissenschaftlichem Nachweis*. So konnten Neugolfer dieser Altersgruppe binnen kurzer Zeit ihr Muskelsystem stärken und erzielten in vielen Bereichen deutlich bessere Werte als gleichaltrige Nicht-Golfer. Bereits nach acht Wochen Kraft- und Beweglichkeitstraining verfügten Seniorengolfer über einen 50prozentigen-Kraftzuwachs und konnten den Ball weiter schlagen. Fazit: Es ist offensichtlich niemals zu spät, mit Golf zu beginnen.

KRAFT UND GLEICHGEWICHT – EINIGE STUDIENERGEBNISSE

- Die Teilnehmer des Golftrainingsprogramms verbesserten ihre Muskelkraft, Kraft, Ausdauer, Balance, Flexibilität und Gehleistung
- Golfer unter 80 Jahren hatten eine bessere Kraft und ein besseres Gleichgewicht als sitzende Nicht-Golfer ähnlichen Alters
- Golfer hatten ein besseres dynamisches Gleichgewicht und ein besseres statisches Gleichgewicht als Nicht-Golfer
- Die während einer Golfrundew verzeichneten körperlichen Anforderungen waren gleichwertig oder höher als die Anforderungen bei anderen üblichen Aktivitäten, z. B. im Fitnessstudio oder beim Yoga

* R&A, Golf and Health Report 2016 – 2020, Seite 11



DER GECHILLTE WEG ZU MENTALER STÄRKE

Schließ die Augen. Und jetzt stell Dir vor, wie der Fairway bei jedem Deiner Schritte ein wenig eingefedert. Ein sanfter Wind streicht Dir übers Gesicht. Am Horizont geht, von Vogelzwitschern begleitet, die Sonne unter. Vielleicht ist das Meer nicht weit und Du hörst den Wellengang. Oder Du blickst direkt nach dem Abschlag auf ein faszinierendes Bergpanorama und spürst: Ganz gleich, wo Du spielst – ob in luftigen Höhen oder im sanften Tal –, Du bist ganz bei Dir selbst.

BALSAM FÜR DIE SEELE, CHILL-OUT FÜR DIE PSYCHE

Was sich spontan gut anfühlt beim Golfen – das Erfolgserlebnis beim Spiel, die Nähe zur Natur, die entspannten Gespräch mit anderen Golfern –, wirkt sich tatsächlich positiv auf den Körper und die Seele aus. Das ist durch die Forschung rund um das Thema „Golf und Gesundheit“ mittlerweile bestätigt.

Erwiesen: Golf steigert das Selbstbewusstsein

In der bereits zitierten Studie aus dem Jahr 2016 bringen A.D. Murray und Kollegen das Golfspielen mehrfach mit Vorteilen für das psychische Wohlbefinden in Verbindung. Ihre Beobachtung: Das durchs Golfen erzielte, mentale Well-Being führt zu verbessertem Selbstwertgefühl, gestärktem Selbstbewusstsein, höherem Selbstvertrauen und einem Plus an sozialen Kontakten.

Bestätigt: Die Nähe zur Natur hilft beim Stressabbau

Die führende Umweltpsychologin Professor Jenny Roe von der Universität von Virginia nahm den Umwelttag am 5. Juni 2020* zum Anlass, auf die natürlichen Merkmale des Golfsports wie Wasser, biologische und räumliche Vielfalt sowie Lichtmuster hinzuweisen. Ihre Erkenntnis: Dies alles begünstige den Stressabbau und das Zurückfinden zur inneren Ruhe.

Fakt: Golf steigert das persönliche Wohlbefinden

In einer vergleichenden Studie aus dem Jahr 2021 kam Graeme Sorbie** mit seinen Koautorinnen und -autoren zu der Erkenntnis, dass Golfer im Vergleich zur englischen Bevölkerung signifikant höhere Werte für soziales Vertrauen und persönliches Wohlbefinden aufweisen.

DER GOLFPLATZ ALS STRESSFREIE ZONE

Immer erreichbar sein, das Smartphone stets in Griff – oder besser noch in Sichtweite – das ist im Job wie im Privatleben heute die Regel. Parallel zum gestiegenen Leistungsdruck hat die Pandemie der Digitalisierung einen unerwarteten Schub verpasst. Viele arbeiten mittlerweile dauerhaft im Homeoffice – und das nicht immer im idealen räumlichen und akustischen Umfeld. Das versetzt unser Gehirn in einen Zustand dauerhafter Überreizung.*** Deshalb sind Auszeiten, wie der Golfsport sie bietet, für den Stressabbau einer unter Strom stehenden Gesellschaft ideal geeignet. Wie wohltuend, wenn der Fokus ausschließlich auf gutem Abschlag und präzisiertem Einlochen liegt! Noch dazu an der frischen Luft.

WER GOLFT, GEWINNT AN LEBENSQUALITÄT

- In der Natur auftanken: Bei einer Runde Golf kommen körperliche Fitness, psychische Entspannung, der lockere Kontakt mit Menschen und der Aufenthalt in der Natur zusammen.
- Fürs Berufsleben lernen: Die Energie fließen lassen, unverkrampft ans Werk gehen, jeden Schlag als Neuanfang sehen – so ebnet Du Erfolge den Weg.
- Von Profis abschauen: Für Profisportler ist Golf die Ausgleichssportart schlechthin. Auf dem Green erholen sie sich effektiv von mentalen und körperlichen Strapazen.

* Bericht von "Syngenta Golf Tomorrow Today" der am Weltumwelttag am 5. Juni 2020 ausgestrahlt wurde: <https://golfbusinessnews.com/news/management-topics/the-new-value-of-golfs-green-spaces/>

** The Association of Golf Participation with Health and Wellbeing: A Comparative Study, International Journal of Golf Science, Volume 9, Issue 1, 2021, Seiten 5 – 12

*** Karl Deisseroth, Professor für Biotechnik und Psychiatrie: „Der Stoff, aus dem Gefühle sind. Über den Ursprung menschlicher Emotionen. Seite 69 – 132 “



KRAFT UND STABILITÄT – IDEAL FÜRS GESUNDBLEIBEN UND -WERDEN

Golf ist allein schon deshalb gesund, weil das Verletzungsrisiko im Vergleich zu anderen Sportarten gering ist.*

Abgesehen davon kann aktives Golfspielen chronischen Krankheiten vorbeugen, und auch die Rehabilitation nach einer längeren Krankheit unterstützen und beschleunigen.

CHRONISCHEN KRANKHEITEN WIRKUNGSVOLL VORBEUGEN

Auch wenn wir mit jedem Jahr, das ins Land geht, an Weisheit gewinnen – körperlich bauen wir ab. Wir verlieren an Kraft und Ausdauer. Der Gleichgewichtssinn leidet, was unser Sturzrisiko erhöht. Und Blutzucker- wie Cholesterinspiegel tendieren eher zum Steigen. Die gute Nachricht ist: Wir können gegensteuern. Hierbei erweist sich das Golfen einmal mehr als ideale Sportart.

Laut mehrerer Studien** kann das regelmäßige Schwingen des Schlägers zur Vorbeugung und Behandlung einer ganzen Reihe chronischer Krankheiten beitragen, darunter Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Brust- und Darmkrebs, Depression und Demenz. Nachgewiesen wurde außerdem, dass selbst Risikofaktoren für Herzkrankheiten und Schlaganfälle – wie Cholesterin und Blutdruck – bei Golfspielern reduziert werden.

MIT SPASS AM SPIEL DEN HEILUNGSPROZESS BESCHLEUNIGEN

Nach schweren Eingriffen wie einer Gelenkersatz-OP, bei neurologisch-orthopädischen Erkrankungen oder nach einem Schlaganfall beschleunigt Golf nachweislich die Regeneration. Auch kann neuerdings Rehabilitationssport im Freien auf einer Golfanlage durchgeführt werden. Zudem können durch das bestehende interne Wertungssystem des Golfsports Leistungsunterschiede ausgeglichen werden.

* R&A, Golf and Health Report 2016 – 2020, Seite 9

** The relationships between golf and health: a scoping review, A.D. Murray and others, August 2016, Seite 5

NACH EINEM SCHLAGANFALL WIEDER INS LOT FINDEN

Es begann 2017 mit dem vom Parc Golf Club initiierten Pilotprojekt „New2Golf/Back2Golf“. Ziel der Initiative war, mehr Menschen in Schnupperkurs-Manier an den Golfsport heranzuführen. Bereits nach einem Jahr galt die Bewährungsprobe als bestanden. Das Projekt wurde landesweit ausgerollt – diesmal mit 86 Schlaganfallpatienten, die sowohl neue als auch ehemalige Golfer waren. Auf letztere möchten wir an dieser Stelle den Fokus richten und die Chancen auf Genesung kurz am Beispiel von Peggy Cumbers skizzieren. Nach sieben Wochen im Krankenhaus war ihre linke Körperseite schwer beeinträchtigt. Die Hoffnung, normal laufen oder gar ein Golfball ohne Sturz abschlagen zu können, hatte sie aufgegeben. Aber es kam anders: Dank Golf hat sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen.

... AUCH ALS KIND

Golf kann nicht nur neue Lebensqualität schenken, sondern auch die Motorik und Koordination von Kinder verbessern, die einen Schlaganfall erlitten haben. Davon ist Christian Lanfermann, Initiator des FAIRWAYKIDS GOLFBLOG* überzeugt. Unter dem Motto „Unschlagbar“ wendet er sich in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe an betroffene Kinder und deren Familien.

EIN GROSSER WURF: PARKINSON AUSBREMSSEN

Wie eingangs erwähnt, sind manche Forschungen aktuell noch nicht abgeschlossen – aber schon jetzt geben sie Anlass zur Hoffnung. Etwa beim Thema Parkinson.** Diese Diagnose erhalten meist ältere, ohnehin sturzgefährdete Menschen. Durch Morbus Parkinson – eine neurodegenerative Erkrankung mit motorischen Kardinalsymptomen wie Steifheit und Instabilität – steigt ihr Sturzrisiko zusätzlich. Um festzustellen, ob der Golfsport die Folgen der Erkrankung lindern kann, hat die 2015 gegründete britische Initiative Golf In Society Menschen mit Parkinson die Möglichkeit zum Golfspielen erschlossen. Die Erkenntnisse, die aus diesem Projekt gewonnen werden, überprüft derzeit eine Forschungsgruppe der Sheffield Hallam University. Folgende, Hoffnung gebende Beobachtungen wurden dabei gemacht:

- Als sanftes Allround-Training erweitert das Golfspiel den Bewegungsumfang, aktiviert die Muskeln im Ober- und Unterkörper und fördert die Flexibilität und das Gleichgewicht.
- Das Schwingen eines Golfschlägers bietet eine einzigartige Kombination aus Achsendrehung mit hoher Amplitude, Stärkung der Haltungsmuskulatur, Koordination und Stabilisierung, was sich positiv auf die Symptome der Parkinson-Krankheit auswirken kann.
- Golf könnte ein neuartiges Trainingsprogramm für die Behandlung von Parkinson sein, das in Verbindung mit der traditionellen medizinischen Therapie eingesetzt werden kann.



ZURÜCK ZUM ALTEN HANDICAP – MIT GELENKPROTHESE

Ist mit einer Knie-, Hüft-, Schulter- oder Beinprothese die Rückkehr zum Golfsport möglich? Kann Golfen sogar zur Regeneration beitragen? Die wohl überzeugendste Antwort liefert Caroline Mohr (ehemals Larsson)*, Die ehemalige Profigolferin verlor 2011 krebbedingt ein Bein, was sie nicht davon abhielt weiter zu golfen. Ihr Schwung, so ihre Aussage in einem Interview aus 2018, sei mit Beinprothese sogar besser geworden.

Fundierte Erkenntnisse liefert eine Umfrage, die von Europas größter Online-Golf-Community, HowDidiDo, unter der Leitung des orthopädischen Schulterchirurgen Peter Hughes durchgeführt wurde. Als Vergleichsgruppe wurde die Allgemeinbevölkerung im Alter zwischen 50 und 70 Jahren herangezogen.

- Menschen mit Gelenkprothese haben die Häufigkeit ihres Golfspiels beibehalten oder sogar erhöht.
- 63 Prozent der Golfer waren innerhalb von drei Monaten nach ihrer Operation wieder in der Lage, den Golfschläger zu schwingen Eisenschläge zu spielen. Eisenschläge sind Schwünge mit Golfschläger, die Eisen genannt werden und am häufigsten beim Golfspiel genutzt werden.
- 76 Prozent der Golfer nahmen innerhalb von sechs Monaten wieder an Clubwettbewerben teil.
- 22 Prozent benutzten in der Anfangsphase ihrer Rückkehr ein Golfcart, was nach vollständiger Genesung auf etwas mehr als 11 Prozent zurückging.

* <https://fairwaykids.de/projekt-unschlagbar/>

** *Get into the Swing: Golf May Have More Benefit for Parkinson's than Tai Chi – Vorläufige Studie der American Academy of Neurology vom 17. April 2021*

* <https://carolinemohr.eu/en/home> und <https://www.golfpost.de/interview-caroline-larsson-7777309259/>

VON MEHR SOZIALER INTERAKTION PROFITIEREN

Der Golfsport fördert und basiert auf zwischenmenschlichen Kontakten – auch aufgrund des Handicap-Systems, das allen Golfspielern unabhängig von Spielstärke, Alter, Geschlecht oder Behinderungen ermöglicht, sich fair und mit viel Spaß miteinander zu messen. Das ist in vieler Hinsicht wertvoll! Etwa als Strategie gegen Einsamkeit – gerade angesichts der Tatsache, dass die Pandemie die Einsamkeitsgefühle quer durch alle Altersgruppen verstärkt hat. Aber auch als inklusiver Freizeit- und Wettbewerbssport. Da der Bewegungsablauf nicht von einem mitspielenden Partner vorgegeben wird, können Menschen mit und ohne Behinderungen Golf problemlos zusammenspielen.



FAMILIEN: GESTÄRKTE EMOTIONALE BINDUNG

Spielekonsolen, Smartphone, Gaming-PC – viele Kinder verbringen ihre Freizeit vorwiegend sitzend in geschlossenen Räumen, während die Eltern einen Balanceakt zwischen Homeschooling, Online-Meetings und Telefonkonferenzen absolvieren. Digital Detox – also eine Auszeit vom Nutzen digitaler Geräte – tut folglich allen gut. So gesehen spricht Vieles dafür, Golf als Familiensport zu etablieren. Die sportliche Aktivität in der Natur inspiriert zu einem gesunden Lebensstil. Ein Golfcourt rollt gerade Digital Natives den grünen Teppich aus und macht Lust auf Freizeitaktivitäten an der frischen Luft. Die gemeinsam verbrachte Zeit mit den Eltern stärkt die emotionale Bindung und verbessert die Beziehungen untereinander. Mit jedem gelungenen Schlag steigt das Selbstwertgefühl. Der Wunsch besser zu werden, weckt den Ehrgeiz. Und der Fairplay-Gedanke fördert die sozialen Charakterzüge. Bereit für einen Family-Schnupperkurs?

DER EINSAMKEIT PAROLI BIETEN

Eine aus dem Jahr 2021 stammende Studie der EU* hat ergeben, dass sich die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen in der EU während der Corona-Krise verdoppelt hat. Waren es vor der Pandemie hauptsächlich ältere Menschen, die unter Einsamkeit litten, vervierfachte sich in den Monaten April bis Juni 2020 der Anteil der 18- bis 25-Jährigen. Unter Singles stieg während der Ausgangssperren das Einsamkeitsempfinden um 26 Prozent an. Der durch Einsamkeit ausgelöste Stress kann sowohl zu körperlichen als auch zu psychischen Erkrankungen wie Depression oder Angst führen. Zwischenmenschlich Kontakt zu suchen, zu pflegen und aufrecht zu erhalten, ist damit heute wichtiger denn je. Golf bietet dafür ideale Bedingungen. Dank seiner vielen gesundheitlichen Vorteile feierte der Golfsport noch in der Pandemie ein rasches Comeback. Dabei half nicht nur die enge Zusammenarbeit mit der WHO, sondern auch das hohe Engagement des Golfsports bei der Entwicklung wirkungsvoller Hygienekonzepte. Wer Golf spielt, bewegt sich aktiv an der frischen Luft und kann problemlos Kontakte unter Beachtung der möglicherweise geltenden Abstandsregeln pflegen. Gibt es eine gesündere Art der sozialen Interaktion? Viele Menschen haben die Vorzüge des Golfsports während der Covid-19-Krise für sich entdeckt und dem Golfsport in Deutschland das größte Mitgliederwachstum seit 2012 beschert.

VON WEGEN RUHESTAND

Für viele Menschen ist der Renteneintritt gewöhnungsbedürftig, für manche sogar schmerzhaft. Nach all den Jahren zählt die eigene Leistung plötzlich nicht mehr so sehr, und das Gefühl, nicht mehr „gebraucht zu werden“ kann entstehen. Statt in ein Loch zu fallen kann es hilfreich sein, künftig eines zu treffen. Und zwar auf dem Golfplatz. Denn Golfen kann man auch im senioren Alter lernen und dabei von den physischen, psychischen und sozialen Vorteilen profitieren.

* Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, J. Baarck, A. Balahur-Dobescu, L-G. Cassio, B. D'Hombres, Z. Pasztor, G. Tintori, Seiten 42 – 47; R&A, Golf and Health Report 2016 – 2020, Seite 20

TROTZ HANDICAP ZUM HANDICAP

Golf ist ein Sport für alle – unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung. Bietet er doch gute Gelegenheiten für persönliche Herausforderungen und damit beste Voraussetzungen für inneres Wachstum. Davon profitieren Menschen mit Behinderungen im Besonderen. Diese Erkenntnis war der Anlass, im Jahr 2000 die EDGA (ehemals European Disabled Golf Association)* ins Leben zu rufen – eine gemeinnützige Organisation, deren Hauptambition darin besteht, Menschen mit vielfältigen Behinderungen und Krankheitsbildern den Golfsport zugänglich zu machen. Darüber hinaus hat sie spezielle Trainerausbildungsprogramme entwickelt und diese in Bilitationszentren, Krankenhäusern sowie Golfclubs implementiert. Ihre Mitglieder sind mittlerweile weltweit ansässige – mehr als 33 Prozent außerhalb Europas. Dass sich der Sport für Golfer mit Behinderungen beständig weiterentwickelt, ist im Wesentlichen ein Verdienst der EDGA.

- Anfang 2019 wurde die Weltrangliste für Golfer mit Behinderung (WR4GD) ins Leben gerufen, um die Inklusion innerhalb des Sports zu fördern. Sie wird gemeinsam mit der Weltrangliste für Amateurgolfer® sowohl für Männer als auch für Frauen verwaltet. Im Jahr 2019 umfasste die WR4GD 854 Spieler aus 32 Ländern, die an 43 Ranglistenturnieren in 18 Ländern teilnahmen. Zum Vergleich: 2018 waren es 594 Spieler, die an 23 Ranglistenturnieren teilnahmen.
- Ebenfalls im Jahr 2019 startete die EDGA die internationale Kampagne „PLAY GOLF“, um Menschen mit Behinderungen Impulse zu liefern, Golf auszuprobieren und seine vielfältigen Vorteile zu genießen.
- In Deutschland ist der Behinderten Golf Club Deutschland e.V. (BGC)** hervorzuheben. Durch seine Arbeit möchte der Verein Golf als ideale Sportart für Menschen mit vielfältigen Behinderungen und Krankheitsbildern verankern. Unter anderem veranstaltet der BGC viele Integrationsturniere, die den Kontakt zwischen behinderten und nicht behinderten Golfern fördern. Darüber hinaus hat der Verein den Medizinmarkt im Blick – etwa im Hinblick auf die Entwicklung und Herstellung golfspezifischer Hilfsmittel wie auch auf Therapie- und Sportangebote.



DIE LUNGE PROFITIERT

Wenn es einer wissen muss, dann der renommierte Facharzt für Lungenkrankheiten Dr. med. Beat Villiger. In seiner im Jahr 2018 veröffentlichten Studie* kommt er zu dem Schluss, dass Golfspielen generell zur Verbesserung der Lungenfunktion beiträgt und die Atmung stabilisiert.

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%. Selbst Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen können durch den Golfsport auf eine Reduktion der Symptome hinarbeiten und die Wahrscheinlichkeit von Krankenhausaufenthalten senken. Das mag für Betroffene, die gerade aus verstärkter Müdigkeit und der Angst vor Atemnot Bewegungen meiden, widersprüchlich klingen. Tatsache ist jedoch, dass sanfte sportliche Aktivitäten – und hierzu gehört explizit der Golfsport*** – die Funktion der Lunge verbessern und die Atemmuskulatur stärken.

Wer seine Lunge im fortgeschrittenen Alter intakt halten, seine Lebensqualität trotz chronischem Lungenleiden verbessern oder einer durch Corona verursachten eingeschränkten Lungenfunktion entgegenwirken möchte, kann durch regelmäßiges Golfspielen rasch spürbare Erfolge erzielen.

* *Golfen ist gesund. Golfen in Graubünden ist noch gesünder. 2018; Studie von Dr. med. Beat Villiger, Facharzt für Lungenkrankheiten, Innere Medizin, Physikalische Medizin und Sportmedizin*

** *Effekte eines komplexen Golffitness Trainings auf die Golf Performance von Freizeitgolfern, Dissertation von Christine Dinse, September 2008*

*** *International Journal of Golf Science, 2016, 5 (Suppl.), Page 69: AGE RELATED DIFFERENCES IN LUNG FUNCTION BETWEEN FEMALE RECREATIONAL GOLFERS AND LESS ACTIVE CONTROLS - SIMON BROWN, DINESH SAMUEL, SANDRA AGYAPONG-BADU, ISABEL HERRICK, ANDREW MURRAY, ROGER HAWKES & MARIA STOKES*

* www.edgagolf.com; R&A, *Golf and Health Report 2016 - 2020*, Seite 18

** www.bgcgolf.de

MIT DER NATUR VERBUNDEN SEIN

Die intensive Begegnung mit der Natur ist eine wesentliche Facette des Golfsports. Wiesen, Bäume, Wälder, Hecken und Wasserflächen rahmen die Spielflächen ein und geben dem jeweiligen Court seinen unverwechselbaren Charakter. Immer mehr Clubs engagieren sich für intakte Natur – etwa durch umweltfreundliche Düngung oder die Ausweisung von Biotopen.

ERLEBNIS NATUR

Jeder Golfplatz ist anders und hat einzigartige Natur zu bieten. Alleine in Deutschland sind es über 720 Golfanlagen. Und natürlich gibt es für Golfer auf der ganzen Welt noch viel mehr besondere Sinneseindrücke zu erfahren. Tauche mit jedem Schlag ein, in die "Faszination Golf".

„GOLF&NATURE“ – EINE WEGWEISENDE ZERTIFIZIERUNG

Sehr viele Golfanlagen erfüllen heutzutage freiwillig anspruchsvolle Umweltauflagen zum Wohle der Natur und um Golfspielern ein einzigartiges Naturerlebnis zu bieten. Um den Golfanlagen bei der Weichenstellung zu helfen, hat der DGV in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Naturschutz (BfN) bereits im Jahr 2005 die Zertifizierung „GOLF&NATURE“ entwickelt – eine praxisnahe Anleitung für die umweltgerechte und wirtschaftliche Zukunft der Golfanlagen sowie für die Verbesserung der Spielbedingungen. Das wegweisende Qualitätsmanagementsystem fokussiert sich auf folgende Schwerpunkte.

- I. Natur und Landschaft
- II. Pflege und Spielbetrieb
- III. Arbeitssicherheit und Umwelt
- IV. Öffentlichkeitsarbeit und Infrastruktur

In Abhängigkeit vom Umfang der getroffenen Maßnahmen und deren nachhaltiger Umsetzung über einen bestimmten Zeitraum gibt es Zertifikate in Bronze, Silber und Gold. Die Prüfung erfolgt über die Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Management Systemen mbH (DQS) ein.

LEBENSRAUM GOLFPLATZ

Die Zeiten, als Naturschützer Golfplatzbetreibern ein Dorn im Auge waren, sind zum Glück vorbei. Heute arbeiten sie im Interesse von Artenschutz und Biodiversität zunehmend enger zusammen. Welches enorme Potenzial Golfplätze hierfür bieten, zeigt ein Blick auf die Zahlen: Ein durchschnittlicher 18-Loch-Golfplatz ist rund 69 Hektar groß. 38 Prozent davon nehmen Spielflächen ein – also Bahnen, Grün, Abschläge und Sandhindernisse. Weitere vier Prozent entfallen auf Wege, Gebäude, Parkplätze und anderes. Somit bleiben stattdessen 58 Prozent für Roughflächen sowie Biotop, Wald und Hecken.* Hier finden gefährdete Tierarten wie Feldhase oder Rosenkäfer ideale Rückzugsräume, während sich selten gewordene Pflanzen wie das gefleckte Knabenkraut oder die Busch-Nelke ungehemmt ausbreiten können.



* Quelle: Magazin GOLFLand Baden-Württemberg 2021 <https://www.yumpu.com/de/document/read/66203987/golfland-baden-wuerttemberg-2022> Seite 11

WACHSENDES ENGAGEMENT FÜR EINE GESUNDE GESELLSCHAFT

Kann Golf die Welt ein Stückchen besser machen? Die Antwort lautet ganz klar: Ja! Golf hat unter allen Sportarten eine einzigartige Chance, etwas im Sinne der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung – ein 2015 von allen Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen verabschiedetes Transformationsprogramm – zu bewirken. Diese Überzeugung war für die GEO Foundation der maßgebliche Anlass, die internationale gemeinnützige Organisation Sustainable.golf ins Leben zu rufen. Das Konzept von Sustainable.golf fußt auf den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 (SDGs)*. Denn Tatsache ist:

- Jeder Golfclub kann ein verantwortungsvolles, ressourcen-effizientes Unternehmen in einer ökologisch reichen Landschaft sein.
- Jede Golfveranstaltung kann ein Paradebeispiel für Nachhaltigkeit sein.
- Jeder Golfer – vom Anfänger bis zum Spitzensportler – kann einen Beitrag leisten.

Zusammen mit vielen Partnern und Freunden ist Sustainable.golf stolz darauf, die wachsende nachhaltige Golfgemeinschaft auf der ganzen Welt zu unterstützen, anzuerkennen und zu feiern.



* <https://17ziele.de>

GUT ZU WISSEN – ABSCHLIESSENDE INFOS UND TIPPS

Bereit
für einen
Schnupper- oder
Lernkurs?



FÜR DIEJENIGEN, DIE NOCH NICHT GOLFEN: ALLE 720 GOLFANLAGEN IN DEUTSCHLAND HEISSEN DICH HERZLICH WILLKOMMEN!

Okay – spätestens an dieser Stelle sollte sie Dich gepackt haben: Die Lust aufs Golfen. Du weißt jetzt, dass Golfen Deine Koordination verbessert, Deine Muskeln stärkt, Deine Konzentration auf den Punkt bringt, Dein Selbstbewusstsein steigert und zwischenmenschliche Begegnungen fördert. Ganz gleich, wie alt und auf welchem Fitness-Level Du bist. Schnupper- oder Lernkurse werden in allen Golfanlagen Deutschlands angeboten. Hier dürfen sich Neulinge unter der souveränen Anleitung einer erfahrenen Golflehrerin (Profigolferin) oder eines versierten Golflehrers (Pro) an den wichtigsten Schlagtechniken ausprobieren. Wer den Schläger lieber in Eigenregie schwingen möchte, hat auf über 400 öffentlichen Golfplätzen Gelegenheit dazu. Die Hälfte verlangt nicht mal eine Platzreife.

Wir empfehlen: So oder so – einfach mal ausprobieren oder gleich Golf lernen! Gib einfach auf [golfglück.de](https://www.golfglück.de) Deine Postleitzahl ein und suche Dir eine Golfanlage in Deiner Nähe aus. Für Dein erstes Golferlebnis benötigst Du lediglich Sportschuhe und bequeme Kleidung – der Rest wird gestellt.

DAS WARM-UP VORM SPIEL ZUR ROUTINE MACHEN

An einem souveränen Golfschlag sind mehr als 400 Muskeln beteiligt. Wenn eben jene von Tee 1 an einen guten Job machen sollen, ist eine Aufwärmphase unabdingbar. Eine Warm-up-Routine zu etablieren, verbessert nicht nur das Spiel – sie hilft auch Verletzungen vorzubeugen. Ideal zum Einstieg sind Dehnungsübungen für Handgelenke und Finger, Schultern und Arme wie auch solche, die der Dynamisierung der Oberkörper-Rotation dienen. Anschließend stehen Schläge auf der Aufwärm-Tagesordnung. Dazu greift man zunächst zu einem Wedge und arbeitet sich langsam über die kurzen und mittleren Eisen zu den langen Eisen und Hölzern vor. So stellen Golfer sicher, das Spiel auf vollem Leistungsniveau zu starten. Wer parallel zum Golfsport ein angemessenes Kraft- und Konditionstraining absolviert, erhöht seine körperliches und mentales Fitnesslevel zusätzlich. Zu einem gesünderen und besseren Golfspiel tragen auch regelmäßige golfspezifische Fitnessübungen bei, wie sie der DGV in seiner Broschüre vorstellt.*



* Golf&Fitness-Broschüre des DGV,
<https://www.golfglück.de/golf-tipps>



MEHR POWER DANK GUTER ERNÄHRUNG

Die ideale Grundlage für gelungene Schwünge und kraftvolle Abschlüsse ist eine ausgewogene Ernährung vor, während und nach dem Spiel.

Um einen optimalen Mix zu gewährleisten, sollten Hauptnährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette durch ausreichend Früchte und Gemüse ergänzt werden, um eine ausreichende Versorgung mit Basen und Antioxidantien zu gewährleisten. Einem Flüssigkeits- und dem damit verbundenen Konzentrationsverlust beugt man am besten durch eine ausreichende Wasserversorgung vor und während des Spiels entgegen.

Vitalisierende Snacks können den Ausfall einer Hauptmahlzeit – etwa bei längeren Spielzeiten – ausgleichen und dabei helfen, die Leistung auf hohem Niveau zu halten.

Konkrete Tipps und Hintergrundwissen liefert der Golf&Ernährungs-Leitfaden des DGV.*

* <https://www.golfglück.de/golf-tipps>

SONNENSCHUTZ VERWENDEN

Wie jeder Outdoor-Sport hat Golf seine gesundheitlichen Vor- und Nachteile. Das Spiel im Freien regt die Produktion von Vitamin D an, das für die Stärkung unserer Knochen und ein funktionierendes Immunsystem ausgesprochen essentiell ist. Allerdings ist dafür normales Tageslicht vollkommen ausreichend. Strahlt hingegen die Sonne vom Himmel, steigt das Hautkrebsrisiko. Dem können Golfer durch einen hautgerechten Sonnenschutz wirkungsvoll vorbeugen.

Abgesehen vom Hauttyp sollten äußere Gegebenheiten wie Breitengrad, Tages- und Jahreszeit sowie Höhenlage beachtet werden.

Auf gute Sonnenschutzkleidung sollte geachtet werden.

Leichte, gelhaltige Sonnenschutz-Produkte und Sprays sind besonders geeignet, da sie schnell in die Haut einziehen und folglich nicht verschmieren, wenn man schwitzt.





BEIM GOLFTURNIERBESUCH IST DAS GESUNDHEITS-UPGRADE INKLUSIVE

Um die gesundheitlichen Vorteile für Zuschauer von Golfturnieren zu ermitteln, setzte der schottische Wissenschaftler Andrew D. Murray einmal mehr eine Studie* auf. Darin wurden zum ersten Mal Schrittzählerdaten verwendet, um die körperliche Aktivität von Golfzuschauern zu bewerten. Mit folgenden Ergebnissen:

- Die Zuschauer gehen im Durchschnitt zwischen acht und zehn Kilometern und verbrennen mehr als 1.000 Kalorien pro Tag.
- Golf bietet den Zuschauern zudem die Möglichkeit, Zeit im Grünen zu verbringen und sich mit Freunden und der Familie zu treffen, was sich nachweislich positiv auf die geistige Gesundheit und die psychische Verfassung auswirkt.
- Die Zuschauer gaben außerdem an, dass Bewegung und körperliche Aktivität wichtige Gründe für den Besuch von Golfveranstaltungen sind. 60 Prozent sagten, sie würden gerne aktiver sein.

Eine wissenschaftliche Nachuntersuchung ergab, dass 40 Prozent der Zuschauer ihre körperliche Aktivität in den drei Monaten nach dem Besuch einer Veranstaltung steigerten. Was auf eindrucksvolle Weise belegt, dass Golfveranstaltungen nicht nur Spaß und Unterhaltung bieten, sondern auch einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit der Teilnehmer leisten können.

* An observational study of spectators' step counts and reasons for attending a professional golf tournament in Scotland; Andrew D. Murray and others, published in BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 2017, Seiten 3 - 6

“**GOLF ERFORDERT
MEHR MENTALE STÄRKE,
MEHR KONZENTRATION UND
MEHR ENTSCLOSSENHEIT
ALS JEDER ANDERE SPORT.**

(Arnold Palmer – amerikanischer Profigolfer)



IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Golf Verband e.V. (DGV)
im Rahmen des DGV-Projektes "Golf&Gesundheit"
Postfach 21 06, 65011 Wiesbaden
Tel.: (06 11) 9 90 20-0, Fax: (06 11) 9 90 20-170
E-Mail: info@dgv.golf.de
Internet: www.golf.de

Konzeption, Redaktion und Gestaltung: Deutscher Golf Verband e.V.
in Zusammenarbeit mit ken adolph slaeter® Werbeagentur GmbH, Wiesbaden

Stand: Januar 2023