

Golfen ist gesund.

Golfen in Graubünden ist noch gesünder.

von Dr. med. Beat Villiger

Juli 2018

Was wissen wir heute über den Zusammenhang zwischen Golfspiel und Gesundheit und über die Effekte von Golf auf die physische und mentale Gesundheit?

Gesundheitsfaktoren

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO sind in der modernen Gesellschaft über 50 % der Erkrankungen und vorzeitigen Todesfälle aufgrund von nicht übertragbaren Krankheiten durch Lifestyle- bzw. Gesundheitsfaktoren bedingt, insbesondere durch Bewegungsarmut, ungesunde Ernährung und eingeschränkte Mental Health.

Es ist deshalb nicht überraschend, dass regelmässige körperliche Freizeitaktivität das Risiko, unnötig physisch oder psychisch zu erkranken bzw. frühzeitig zu sterben, mindert. Dies gilt für alle Alterskategorien, unabhängig von Geschlecht, sozioökonomischem Status oder Ethnie. Unklar ist aber nach wie vor, welche Sportarten besonders geeignet sind, um diese Risiken zu minimieren. Während eine positive Wirkung v. a. bei Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Bergsteigen, Velofahren, Schwimmen etc. wissenschaftlich als erwiesen gilt, ist dies für andere Sportarten wie Golf noch weniger gut belegt.

Eine umfassende Analyse des Gesundheitseffektes des Golfspielens¹ hat nun aber gezeigt, dass Golf sehr wohl zu den gesundheitsfördernden Sportarten gehört. Von besonderer Bedeutung ist die Tatsache, dass Golf vor allem auch bei Personen mittleren und höheren Alters populär ist, die sonst häufig weniger körperlich aktiv sind als jüngere Erwachsene.

Bewegung: Gesundheitsfaktor Nr. 1

In den industrialisierten Ländern ist Bewegungsmangel für die Bevölkerung ähnlich stark gesundheitsschädigend wie das Rauchen. Bewegungsmangel stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, die häufigste Todesursache in diesen Ländern.²

Weltweit ist Bewegungsmangel heute der viertwichtigste Risikofaktor für vorzeitige Sterblichkeit. Bei einer Reihe von weitverbreiteten Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II,

¹ Murray AD et al. Br J Sports Med 2016.

² Diener EM et al. ISPM/BASPO, 2013.

Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm- und Brustkrebs hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Forschungen weisen zudem darauf hin, dass sich regelmässige Bewegung positiv auf die Denkleistung auswirken kann. Aktive leiden auch weniger oft an degenerativen Hirnerkrankungen wie Alzheimer. Sie fühlen sich insgesamt körperlich wie psychisch gesünder und müssen seltener zum Arzt oder ins Spital. Auch ist ihre durchschnittliche Spitalaufenthaltsdauer kürzer. Und sie fehlen seltener bei der Arbeit.

Bewegung und Sport bieten ferner gute Gelegenheiten für soziale Kontakte, sei es im Sportverein, beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund oder beim Golfen. Und es ist bekannt, dass Menschen, die rege freundschaftliche Kontakte pflegen, weniger krank sind. Dieser soziale Aspekt von körperlicher Aktivität ist besonders bei älteren Menschen bedeutend, da Kontakte des Arbeitsumfeldes nach der Pensionierung gewöhnlich wegfallen.

Effekte auf die mentale Gesundheit

Bewegung und Sport beeinflussen auch die Psyche: Sie hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Dadurch steigen das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz. Fast jede zweite leichte Depression liesse sich mit regelmässiger Bewegung verhindern.

Besser und länger Leben

Körperlich aktive Menschen haben nicht nur eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität, sie leben auch länger. Im Alter sind sie autonomer, mobiler, weniger pflegebedürftig und auch geistig fitter als Menschen, die sich kaum bewegen.

Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich in verschiedenen Lebensbereichen gesundheitsbewusster, als wer sich kaum bewegt. Denn körperliche Aktivität ist oft Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils: Körperlich Aktive rauchen weniger, ernähren sich gesünder und haben weniger Übergewicht.

Golf: Gesundheitssport Nr. 1

Golf als «Volkssport»

Golf wird von über 55 Millionen Personen in 206 Ländern gespielt,³ im Vergleich zu 250 Millionen Fußballspielern oder 75 Millionen Tennisspielern eine überraschend hohe Zahl. Das Wissen über den Gesundheitseffekt ihres Sports scheint bei Golfspielern besonders ausgeprägt zu sein,⁴ zudem frönen sie auch in mittlerem Alter viel häufiger ihrem Sport als Fußballspieler oder Skifahrer.⁵ Ab dem mittleren Alter gehört der Golfsport zu den am häufigsten betriebenen Sportarten und wird nur noch vom Wandern deutlich «geschlagen».⁶ Golf wird heutzutage von allen gespielt, wobei das männliche Geschlecht ebenso wie Personen mit höherem sozioökonomischen Status und aus wohlhabenden Ländern signifikant überwiegen.⁷

Golf und körperliche Aktivität

Abhängig von individuellen und golfbezogenen Faktoren ist die körperliche Intensität, mit der Golf gespielt wird, recht unterschiedlich. In den meisten Studien entspricht aber die körperliche Belastung einer moderaten aeroben Intensität, wie sie für alle Altersstufen für einen positiven Effekt auf die Langlebigkeit sowie für die Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit gefordert wird.⁸ Somit überschreitet die körperliche Belastung beim Golfspielen den von der WHO und staatlichen Gesundheitsorganisationen geforderten Mindestwert der körperlichen Intensität zur Verbesserung der Gesundheit.⁹

Die Intensität ist beim Golfen von vielen Faktoren abhängig. Sie ist höher bei einem hügeligen Platz, bei Verzicht auf einen selbstfahrenden Wagen, bei älteren und schwereren Spielern, bei niedriger Fitness etc.¹⁰

Golf und Energieaufwand

In Studien, die den Energieaufwand des Golfspiels anhand des MET (Metabolic Equivalent of Task) definieren, wird ein weiterer Bereich von niedriger bis hoher Intensität und entsprechendem Energieaufwand (MET von 2,5 bis 8,0) angegeben,¹¹ wobei er im Durchschnitt etwa 4,5 MET beträgt. 1 MET = Ruhezustand, 2 bis 3 MET = Wandern, >7 MET = intensives Joggen/Velofahren/Bergsteigen.¹² Der Energieaufwand ist natürlich auch

³ The Royal and the Ancient: Golf around the World 2015.

⁴ Kolt GS et al. J Aging Phy Act, 2004.

⁵ Hulteen RM et al. Sport Med, 2015.

⁶ Health Survey for England, 2012.

⁷ KPMG Report: Golf Participation in Europe, 2015.

⁸ World Health Organization WHO Recommendations, 2010.

⁹ Tangen JO et al. J Sports Sci, 2013.

¹⁰ Burkett LN et al. Int Sports J, 1998.

¹¹ Zunzer SC et al. J Sports Sci, 2013.

¹² Ainsworth BE et al. Med Sci Sports Exerc, 2011.

abhängig vom Golfkurs und der Bewegungsart: Driving Ranch = 3 MET, Elektrogolfwagen = 3,5 MET, Wandern und Schläger tragen = 4,3 MET, Wandern und Trolley ziehen = 5,3 MET.¹³

In Studien, die den Energieaufwand in kcal angeben, liegt dieser bei 3,3 bis 8,15 kcal/min oder 264 bis 450 kcal/h und 531 bis 2467 kcal für einen 18-Loch-Platz.¹⁴ Bei einem 18-Loch-Platz beträgt die Gehstrecke zwischen 6 und 10 km, was, je nach Studie, 11 245 bis 16 667 Schritten entspricht.¹⁵ Benützt man einen selbstfahrenden Golfwagen, entspricht dies immer noch 6 280 Schritten bzw. knapp unter 4 km.¹⁶ Obwohl Golfspielen ohne die Benützung eines Golfwagens einen grösseren Gesundheitseffekt hat als mit, konnte auch für diese Art des Golfens ein Gesundheitseffekt nachgewiesen werden.¹⁷

Golf und Bewegungsapparat

Neben dem positiven Effekt des regelmässigen Golfspielens auf die Herz-Kreislauf-Ausdauer¹⁸ konnten verschiedene Effekte auf Fitnessfaktoren wissenschaftlich nachgewiesen werden: Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer, besseres Gleichgewicht/Propriozeption, Zunahme der Muskelmasse und der Knochendichte (Letzteres nur bei älteren Knochen) und verbesserte Beweglichkeit.¹⁹

Golf und Langlebigkeit

Bewegungsarmut bringt weltweit mehr als 3 Millionen Menschen um – nach anderen Studien sogar mehr als 5 Millionen²⁰ – und ist in Europa, Nordamerika und Australasien, Gebiete in denen sehr viel Golf gespielt wird, einer der 5 häufigsten Gründe für einen vorzeitigen Tod.²¹

Eine kürzlich publizierte schwedische Studie, in der 300 818 Golfer mit einer nicht golfspielenden Population verglichen wurden, zeigte bei Golfern eine um 40 % reduzierte vorzeitige Mortalität, was einer Lebensverlängerung von ca. 5 Jahren entspricht. Die Resultate waren auch signifikant nach Bereinigung von Alter, Geschlecht, sozioökonomischem Status und unterschiedlichen gesundheitlichen Risikofaktoren.²² Aufgrund des Studiendesigns konnte aber nicht mit Sicherheit definiert werden, wie viel das Golfen zu diesem überraschenden Resultat beigetragen hat, wobei aber amerikanische Studien den Zusammenhang von

¹³ Crowell B. Dissertation, 1970.

¹⁴ Lampley JH et al. Res Q, 1977.

¹⁵ Korbinger SL et al. Mayo Clin Proc, 2006.

¹⁶ Sanders CM et al. Med Sci Sports Exerc, 2007.

¹⁷ Kras J et al. Int. Sports J., 2002.

¹⁸ ebd.

¹⁹ Gao KL et al. Eur J Appl Physiol, 2011.

²⁰ Lee IM et al. Lancet, 2012.

²¹ Lim SS et al. Lancet, 2012.

²² Faramand B et al. Scand J Med Sci Sports, 2009.

Golfspielen und höherer Lebenserwartung bestätigt haben.²³ Die genauen kausalen Zusammenhänge sind zurzeit noch unklar und werden weiter erforscht.

Golf und physische Gesundheit

Da Golfspielen einer moderaten physikalischen Aktivität entspricht, die von allen Bevölkerungsgruppen mit geringem Risiko betrieben werden kann, sind von der Ausübung dieser Sportart positive Gesundheitseffekte, insbesondere auch im Bereich der Vorbeugung und Behandlung von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Zuckerkrankheit, Schlaganfällen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und Krebsleiden (Dickdarm, Brust, Nieren u. a.) zu erwarten, wobei die Häufigkeit des Golfspielens entscheidend für die Gesundheitseffekte ist. Dies wird auch durch eine umfassende Golfstudie bestätigt.²⁴ Zudem fühlen sich Golfer, die häufiger Golf spielen, deutlich gesünder als Gelegenheitsgolfer,²⁵ was sich erstaunlicherweise als unabhängiger Faktor hoch signifikant positiv auf die Lebenserwartung auswirkt.²⁶

Golf und Herzkreislaufsystem

Es konnte gezeigt werden, dass sich Golfspielen ebenfalls günstig auf kardiovaskuläre Risikofaktoren auswirkt: körperliche Inaktivität,²⁷ erhöhter Blutdruck, Fett-, Insulin- und Zucker-Stoffwechsel-Probleme,²⁸ ungünstige Körperzusammensetzung (Bodykomposition)²⁹ und fehlende aerobe Fitness.³⁰ Auch wenn golfspezifische Langzeitstudien fehlen, ist an der gesundheitsfördernden Wirkung auf das kardiovaskuläre System nicht zu zweifeln. Eine günstige Wirkung konnte auch in der Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Leiden³¹ und Schlaganfällen nachgewiesen werden.³²

Während einerseits intensive Sportarten wie Joggen, Velofahren oder Bergsteigen einen stärkeren Effekt auf die aerobe Fitness als das Golfspielen haben,³³ konnte andererseits auch beim regelmässigen Golfspielen eine deutliche Verbesserung der aeroben Fitness festgestellt werden – dies bei einem deutlich geringeren Risiko, während der sportlichen Tätigkeit einen Herz- oder Schlaganfall zu erleiden.³⁴

²³ Coate D et al. J Sports Econ, 2013.

²⁴ Walkers Research Group, 2011.

²⁵ Yang PF. Ann Harbour US Sports Academy, 2008.

²⁶ Bopp M. PLOS ONE, 2012.

²⁷ Ainsworth BE et al. Med Sci Sports Exerc, 2011.

²⁸ Parkkari J et al. Am J Med, 2000.

²⁹ Palank EA et al. Phys Sportmed, 1990.

³⁰ Parkkari J et al. Am J Med, 2000/Palank EA et al. Phys Sportmed, 1990.

³¹ Unverdorben M. et al. Herz-Kreislauf 1998.

³² The Editor : Hosp Peer Review, 1995.

³³ Parkkari J et al. Am J Med, 2000/31 Dobrosielski DA et al. J Cardiopulm Rehab, 2002.

³⁴ Choi MH et al. AJNR 2014.

Über die Langzeitwirkung des Golfspiels auf den Blutdruck werden unterschiedliche Daten publiziert.³⁵ Kurzfristig scheint das Golfspielen den Blutdruck zu senken. So zeigt eine kürzlich in Österreich durchgeführte Studie eine deutliche Reduktion des systolischen Blutdruckes während eines einwöchigen Golfkurses.³⁶

Golf und Lunge

Golfspielen trägt zur Verbesserung der Lungenfunktion und vor allem bei älteren Golfern zur Stabilisation der Atmung bei.³⁷ Golfspielen führt ausserdem bei Personen mit chronischen Lungenerkrankungen zu einer Reduktion der Symptome und der Hospitalisationshäufigkeit. Zudem werden die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit bei jugendlichen Asthmatikern durch regelmässiges Golfspielen deutlich verbessert.³⁸

Golf und Stoffwechsel

Eine Reihe von Studien zeigt einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel und das Fett- und Risikoprofil im Blut. In grossen kontrollierten Studien konnte zudem ein positiver Effekt auf die Körperzusammensetzung nachgewiesen werden. So reduzierten sich der Body-Mass-Index, das Körpergewicht, der Bauchumfang, die «waist-to-hip»-Ratio und die Hautfaltendicke – alles Indikatoren für eine Verbesserung der Körperzusammensetzung.³⁹

Golf und Krebserkrankungen

Es besteht ein signifikanter inverser Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Krebserkrankungen. Das heisst, dass körperlich aktive Personen – also auch Golfspieler⁴⁰ – deutlich weniger an Krebs (vor allem Darm- und Brustkrebs) erkranken als inaktive. Da regelmässiges Golfen auch das Körpergewicht reduziert, ist auch das Übergewicht als Risikofaktor für die Entstehung von Krebs reduziert.

Während sich die erhöhte Sonnenexposition beim Golfen günstig auf die Vitamin-D-Produktion des Körpers auswirkt, ist die Häufigkeit der Nicht-Melanom-Hautkrebsarten bei Golfern erhöht.⁴¹ Diese können aber durch Sonnenschutzcremes, adäquate Bekleidung und Aufenthalt an Schattenplätzen verhindert werden.⁴²

³⁵ Unverdorben M. et al. Herz-Kreislauf 1998.

³⁶ Lechtleitner P. et al: Golfsportmagazin 2017.

³⁷ Brown S. et al. Proceedings, 2016.

³⁸ Weisgerber M et al. Pediatr Pulmonol, 2008.

³⁹ Parkkari J et al. Am J Med, 2000/Palank EA et al. Phys Sportmed, 1990.

⁴⁰ Lee IM et al. Lancet, 2012.

⁴¹ Downs N et al. J. Photochem Photobiol B 2011.

⁴² Shuliak-Wills L. et al. Can Oncol Nurs J, 2000.

Golf und Bewegungsapparat

Golfen verbessert nicht nur sämtliche Muskelfunktionen, sondern verbessert insbesondere bei älteren Golfern auch das Gleichgewicht und die Koordination.⁴³ Bei Frauen konnte zudem eine höhere Knochendichte nachgewiesen werden.⁴⁴

Golf und mentale Gesundheit

Es besteht wissenschaftlich kein Zusammenhang zwischen Golfen und dem Auftreten von psychischen Erkrankungen, im Gegenteil, das Golfen hat eine Reihe von positiven Effekten auf die menschliche Psyche.⁴⁵

Mit Ausnahme einer Studie⁴⁶ belegen verschiedene Studien, dass Golfen eine positive Grundstimmung verstärkt bzw. eine negative Grundstimmung vermindert. Zudem zeigen die Studien eine Minderung der Ängstlichkeit und des Stressgefühls. Hervorgehoben werden dabei insbesondere die stressabbauenden und aggressionslösenden Qualitäten des Golfens.⁴⁷ Vereinzelt wird aber auch über Angstgefühle wegen des Leistungsdrucks auf dem Golfplatz und über eine erhöhte Pulsfrequenz wegen erhöhter Spannung vor dem Golfen berichtet.⁴⁸

Golf und mentales «Wellbeing»

Eine Reihe von qualitativ und quantitativ hervorragenden Studien weisen auf die positiven Effekte des Golfens in Bezug auf die Selbst- und Gruppenidentität und im sozialen Zusammenhang hin.⁴⁹ Golf fördert, wie kaum ein anderer Sport, die Interaktionen zwischen den Generationen⁵⁰ und fördert zusätzlich den Wiederaufbau von sozialen Kontakten⁵¹ und die Wiedererlangung der Selbstsicherheit während und nach Krankheiten.⁵²

Bei «gesunden» Golfern verbesserten sich das Selbstwertgefühl⁵³ und die Selbstachtung signifikant.⁵⁴ Auch kam es zu einer positiveren Grundhaltung unter den Golfern. Bei Behinderten verbesserten sich ebenfalls das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und die allgemeine körperliche Fitness durch das Golfen.⁵⁵

Im «The First Tee», einem amerikanischen, sportbasierten Entwicklungsprogramm, bewirkte Golfen bei Jugendlichen und ihren Eltern ein verbessertes Selbstvertrauen, ein besseres interpersonelles Zusammenspiel und

⁴³ Tsang WW et al. J Aging Phys Act, 2010.

⁴⁴ Goto et al. J Bone Miner Metabol, 2001.

⁴⁵ Kruger J et al. Int J Obes, 2006/Das P et al. Lancet, 2012.

⁴⁶ Lane AM et al. J Sports Sci Med, 2005.

⁴⁷ Belanger LI et al. Psychol Sports Exercise, 2013/Adatto C et al. J Am Psychoanal Assoc, 1964.

⁴⁸ Unverdorben M. et al. Herz Kreislauf 1998/Lane AM et al. J Sports Sci Med, 2005.

⁴⁹ Paul JF. Diss Abstr Int, 1991.

⁵⁰ Cann AP et al. J Geriatr Phys Ther, 2005.

⁵¹ Unverdorben M. et al. Herz Kreislauf 1998/Cann AP et al. J Geriatr Phys Ther, 2005.

⁵² Hoberly RJ et al. Resp Care, 1983.

⁵³ Belanger LJ et al. Psychol Sport Exerc, 2013.

⁵⁴ Ekeland E et al. Br J Sport Med, 2005.

⁵⁵ Kim K et al. Int J Disabil, 2011.

bessere emotionale Kontrolle.⁵⁶ Schlussendlich führt das Golfen bei Sonne, in schöner Umgebung und in stimulierender Gesellschaft zu verstärkten Wellbeing-Gefühlen.⁵⁷

Golfen in mittlerer Höhe

Wissenschaftliche Studien, die sich mit dem Gesundheitseffekt von Golfen in mittlerer Höhe auseinandersetzen, fehlen leider. Da es sich beim Golfen aber um eine sportliche Aktivität von moderater Intensität handelt, die mehrere Stunden dauert, können wissenschaftliche Resultate ähnlicher sportlicher Belastungen in mittlerer Höhe genutzt werden.

Verglichen mit Aktivitäten im Unterland führen der reduzierte Sauerstoffdruck, die hügeligen Golfplätze sowie die allergen- und schadstoffarme Luft der mittleren Höhe zu einer verstärkten Trainings- und Gesundheitswirkung bei gleichem zeitlichen Aufwand. Dies zeigt sich vor allem in der gesteigerten Pulsfrequenz bei gleicher Belastung, dem vermehrten Kalorienverbrauch und der rascher verbesserten Fitness. Das ständige «Auf und Ab» der «Mountain Golf Courses» fördert zudem die Muskelkraft und die Muskelausdauer, das Gleichgewichtsgefühl und die Beweglichkeit. Der Anstieg der anabolen Hormone fördert zudem den Muskelaufbau.

Bereits zwei Tage nach Aufstieg auf mittlere Höhen kommt es zu einem erhöhten sympathomimetischen Reiz mit erwartetem Pulsanstieg sowie zu einem verbesserten Fettprofil im Blut und einer Abnahme der systemischen Entzündung, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Leiden und andere chronische Erkrankungen.⁵⁸

In der in mittlerer Höhe durchgeführten AMAS-Studie zeigten sich bei moderater aerober Belastung, wie z. B. beim Golfen, positive Effekte auf den Blutdruck, auf das für das Herz-Kreislauf-System so wichtige Puls-Blutdruck-Produkt (RPP) wie auch auf die Stoffwechselfparameter (Blutzucker, Insulinresistenz, Fettstoffwechsel etc.). Überraschenderweise bleiben diese positiven Effekte bis zu sechs Wochen nach Rückkehr ins Unterland erhalten.⁵⁹

Der anfänglich erwartete Effekt auf die Produktion von roten Blutkörperchen und der damit einhergehende bessere Sauerstofftransport im Blut durch die erhöhte Erythropoietin-Ausschüttung (EPO) erwies sich dagegen als Wunschtraum und konnte nur in Höhen über 2 000 m ü. M. erreicht werden.⁶⁰

Zusammenfassend eignet sich die mittlere Höhe aufgrund des grösseren Trainingsreizes und der zusätzlichen gesundheitsfördernden Faktoren ausgezeichnet für das Golfen.

⁵⁶ Weiss MR et al. Qual Res Sports Exerc Health, 2013.

⁵⁷ Berlin KL et al. J Leisure Res, 2014.

⁵⁸ Stöwhas AC et al. PLOS, 2013.

⁵⁹ Schobersberger W et al. J Appl Physiol, 2003.

⁶⁰ Wehrin JP et al. J Appl Physiol 2006.

Weshalb Golfen in Graubünden besonders gesund ist

Das Golfspielen in Graubünden zeichnet sich nicht nur durch die beschriebenen allgemeinen gesundheitsfördernden Wirkungen auf Körper und Geist aus, sondern auch durch eine unerreichte Kombination von Health-Faktoren. Von diesen sind einige speziell hervorzuheben.

Unerreichtes Angebot

Als grösste Golfregion der Schweiz (höchste Golfplatzdichte des Landes) und durch seine spezielle Lage im voralpinen und alpinen Gelände bietet Graubünden mit unterschiedlichen Geländestrukturen, verstärkt durch ideale klimatische Bedingungen und die Schönheit der Landschaft, ideale Voraussetzungen für einen positiven Gesundheitseffekt.

Die Möglichkeit, in kurzer Zeit dem gesundheitsschädigenden Stress des Unterlandes zu entfliehen und sich beim grossen Golfangebot Graubündens zu entspannen, verstärkt den bekannten Effekt des Golfens, insbesondere auf die mentale Gesundheit. Zu den positiven körperlichen Effekten des Golfens kommt hinzu, dass man dank der rasch aufkommenden Ferienstimmung und der vielen unterschiedlichen Golfmöglichkeiten immer wieder neue Kontakte knüpfen kann. Gerade diese vielfältigen Kontakte tragen, das ist wissenschaftlich belegt, zur raschen Verbesserung der Grundstimmung und zur Stabilisation der gestressten Psyche bei.

Luftqualität

Die Schadstoffarmut und die tiefen Allergenkonzentrationen in der Gegend gelten schon seit über 200 Jahren als gesundheitsfördernd. Graubünden ist das einzige Gebiet in der Schweiz, das einen positiven Gesundheitseffekt bei Gesunden und eine heilende Wirkung bei Kranken mit Asthma, Pollenerkrankungen (Heuschnupfen) und Hautleiden belegen kann. Zudem kann man als Pollenallergiker dank der unterschiedlichen Klimazonen auf kleinem Raum den Golfplatz mit der tiefsten Pollenkonzentration auswählen. Nicht umsonst nimmt die Zahl der Kranken, die diese Gegend zur Linderung aufsuchen, wieder rasant zu, nachdem die neu geschaffenen universitären Forschungsinstitute der Region den Gesundheitseffekt der Bündnerluft nun auch wissenschaftlich bestätigen konnten.

Smart-Alpine-Golfen

Einen speziellen Gesundheitseffekt von höher gelegenen Golfplätzen kennt man bereits seit vielen Jahren. Die speziellen Reize der Kombination aus geringerer Sauerstoffkonzentration in der Luft und hügeligem Gelände verstärken den gesundheitsfördernden Trainingseffekt und die positive Wirkung auf die Gesundheit. Beim Smart-Alpine-Golfen erreicht man deshalb bei gleichem Zeitaufwand eine stärkere Verbesserung der Fitness und eine stärkere Gewichtsabnahme als beim Golfen im Unterland.

Noch besser bekannt ist die Verbesserung verschiedener anderer Gesundheitsfaktoren. So kommt es im Vergleich zum Golfen im Unterland zu einer länger anhaltenden Blutdrucksenkung, zur Pulssenkung und zur Verbesserung von Stoffwechselfaktoren (Zucker- und Fettstoffwechsel). Bei längerem Aufenthalt wird auch die Sauerstoffaufnahme positiv beeinflusst. Wie kürzlich wissenschaftlich belegt, kommt es bereits nach einem zweitägigen Aufenthalt in mittlerer Höhe zu einer Verbesserung des Fettstoffwechsels und zu einer Reduktion der allgemeinen Entzündungsneigung, beides Risikofaktoren für verschiedenste Krankheiten, vor allem aber für Herz-Kreislauf-Störungen.

Bündnerland und Sonne

Das Bündnerland gehört zu den sonnenreichsten und nebelärmsten Regionen der Schweiz. Sonnenlicht hat bekannterweise eine positive Wirkung auf die Psyche von gesunden sowie psychisch belasteten Personen. Ausserdem trägt regelmässige sportliche Aktivität in einer sonnenreichen Umgebung zur Verbesserung des Vitamin-D-Stoffwechsels und damit zur Verbesserung der Knochengesundheit bei. Weniger bekannt ist die günstige Wirkung auf immer häufiger auftretende chronische Hautleiden wie Ekzeme und Schuppenflechte, natürlich mit entsprechendem Hautschutz.

Fazit

Golfen gehört zu den gesundheitsfördernden Sportarten, wie mehrere Studien belegen. So schreibt eine kürzlich erschienene schwedische Studie Golfen eine Lebensverlängerung um rund 5 Jahre zu. Denn mit Golfen wirkt man dem Bewegungsmangel entgegen, der den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit, die häufigste Todesursache in industrialisierten Ländern, darstellt. Bewegung wirkt sich zudem positiv auf die Denkleistung aus und verlängert das Leben, da Menschen, die körperlich aktiv sind, im Alter mobiler und weniger pflegebedürftig sind. Ausserdem erkranken körperlich aktive Personen deutlich seltener an Krebs als inaktive. Beim Golfen konnte eine deutliche Verbesserung der aeroben Fitness festgestellt werden, währenddessen das Risiko, während der sportlichen Tätigkeit einen Herz- oder Schlaganfall zu erleiden, deutlich geringer ist als bei anderen Sportarten wie Joggen, Velofahren oder Bergsteigen. Golfen hat nicht nur eine positive Auswirkung auf den Body-Mass-Index; das Pflegen der sozialen Kontakte während des Golfens fördert ebenfalls die Gesundheit.

In Graubünden ist das Golfen besonders gesund, da es bei Sonne – die Region gehört zu den sonnenreichsten und nebelärmsten der Schweiz – in schöner Umgebung und in stimulierender Gesellschaft zu verstärkten Wellbeing-Gefühlen führt. Golfer entfliehen dem Stress des Unterlandes und erfahren dabei den bekannten Gesundheitseffekt des Golfens verstärkt.

Der reduzierte Sauerstoffdruck der mittleren Höhe und die hügeligen Golfplätze führen zu einer verstärkten Trainings- und Gesundheitswirkung bei gleichem zeitlichen Aufwand, verglichen mit Aktivitäten im Unterland. Dies resultiert in einer schnelleren Verbesserung der Fitness und einer stärkeren Gewichtsabnahme im Vergleich zum Golfen auf tieferliegenden Golfplätzen. Schadstoffarmut und eine tiefe Allergenkonzentration machen den Kanton Graubünden zu einer idealen Golfdestination. Ausserdem gibt es in der grössten Golfregion der Schweiz mehr Möglichkeiten als anderswo, neue Kontakte zu knüpfen, was, das ist wissenschaftlich belegt, zur raschen Verbesserung der Grundstimmung und zur Stabilisation der gestressten Psyche beiträgt.