

# GOLF GESUNDHEIT

EINE INITIATIVE DES BAYERISCHEN GOLFVERBANDS

## Was Studien zum Thema „Golf als Gesundheitssport“ sagen:

Der Golfsport wird als Sport mit mittlerer Intensität eingestuft und kann deshalb für Kinder, Erwachsene und Senioren empfohlen werden. Viele Neugolfer entscheiden sich für den Sport, weil sie sich positiven Einfluss auf die Gesundheit erhoffen und den Trainingsaspekt schätzen.

### Rehabilitation

- Golf stellt hohe Ansprüche an die Koordinationsfähigkeit.
- Studien zeigen bei kontinuierlichem Training eine Verbesserung der räumlich-visuellen Fähigkeiten.
- Golf kann positive Effekte bei der Behandlung chronischer Krankheiten haben.
- Golf kann die Rehabilitation nach einem Schlaganfall positiv beeinflussen.
- Golf wird als geeigneter Sport nach Herzinfarkten empfohlen.

### Mental Health

- Golf kann zur Verbesserung der mentalen Gesundheit beitragen.
- Studien zeigen, dass die Interaktion mit dem Faktor Natur die Aufmerksamkeit schult. Deshalb wird Sport in der Natur, als sinnstiftend empfunden.
- Natur gilt als Entspannungsfaktor. Auf dem Golfplatz wird die Wahrnehmung des Faktors Natur geschult.
- Studien zeigen die Abnahme des chronischen Stresslevels in Gebieten mit viel natürlicher Umgebung.

### Soziale Komponenten

- Der Golfsport fördert die Begegnung von Generationen und baut Kontakte auf.
- Studien legen dadurch eine Steigerung des Selbstvertrauens, der sozialen Fähigkeiten und der Kontrollfähigkeiten der Emotionen nahe.

### Prävention

- Golf kann Lebensdauer und Gesundheit steigern.
- Golf kann Körperwahrnehmung, Balance, Muskeldauer und -funktion bei Senioren verbessern.
- Golf kann positive Auswirkungen auf die Lungenfunktion von Senioren haben.
- Studien nehmen positive Auswirkungen von Golf auf die Gedächtnisleistung an.
- Golf kann die mentale Flexibilität fördern.
- Golf fordert das visuell-räumliche Arbeitsgedächtnis.



## QUELLEN

- **The relationships between golf and health: a scoping review;**  
A D Murray,<sup>1,2</sup> L Daines,<sup>3</sup> D Archibald,<sup>4</sup> R A Hawkes,<sup>5,6</sup> C Schiphorst,<sup>1</sup> P Kelly,<sup>1</sup> L Grant,<sup>3,7</sup> N Mutrie; 2016, British Journal of Sport Medicine
- **Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing;**  
Mathew P.White, IanAlcock, JamesGrellier , BenedictW.Wheeler, Terry Hartig, Sara L.Warber, Angie Bone, Michael H. Depledge & Lora E. Fleming; Scientific Reports, 2019
- **Meaning, Nature, and Well-Being;**  
Jürgen Beckmann<sup>1</sup> , Eric Igou<sup>2</sup>, and Eric Klinger<sup>3</sup> <sup>1</sup> Technical University of Munich, <sup>2</sup> University of Limerick, <sup>3</sup> University of Minnesota
- **Golf Training: A New Possibility to Counteract Decline in Visual-Spatial Abilities? Article in Journal of Gerontology & Geriatric Research,** Universität Regensburg, Petra Jansen, January 2016
- **The Improvement of visual-spatial performance after golf training in patients with stroke: a pilot study;** Universität Regensburg, Petra Jansen, September 2016
- **Golf spielen gegen die Vergesslichkeit: Effekte des Erlernens der Sportart auf das Default Mode Netzwerk des Gehirns;** Julia Kristin Ströhlein , Solveig Vieluf , Franziska van den Bongard , Christian Gözl , Claus Reinsberger, Universität Paderborn, Institut für Sportwissenschaften, 2020
- **Learning to play golf for elderly people with subjective memory complaints: feasibility of a single-blinded randomized pilot trial;** Universität Paderborn, Institut für Sportwissenschaften; Julia K. Stroehlein , Solveig Vieluf, Philipp Zimmer, Alexander Schenk, Max Oberste, Christian Goelz, Franziska van den Bongard and Claus Reinsberger, Mai 2021

