

SCHON GEWUSST? GOLF IST GESUND!

Wer den Sport mit dem kleinen weißen Ball liebt, weiß es schon länger:
Golf ist weit mehr als ein Spaziergang mit Schlägern:

Ein einziger Golfschwung beansprucht **124** Muskeln!

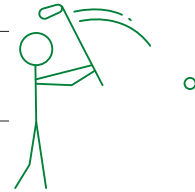


8–10 km werden auf einer 18-Loch-Runde zurückgelegt.

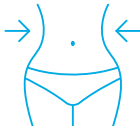


Eine Runde sind **4** Stunden in Bewegung an der frischen Luft!

100–200 Golfschwünge umfasst ein Spiel über 18-Loch



Regelmäßiges Golfspiel senkt den Cholesterinspiegel um durchschnittlich **15%**



1.200 Kalorien verbrennt der Körper auf einer 18-Loch-Runde – mehr als bei zwei Stunden Tennis oder einer Stunde Joggen.

Die Sauerstoffaufnahme steigt während eines Spiels auf das **2 bis 4-fache** gegenüber den Grundumsatzbedingungen an



5 Golfer, die regelmäßig spielen – also etwa zweimal pro Woche – haben im Schnitt eine um **Jahre** längere Lebenserwartung.

Golfer fühlen sich glücklicher.

Golf reduziert Stress und entspannt den Geist.

Golf erhöht die Koordinationsfähigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.



Während eines einwöchigen Golfurlaubes reduziert sich die, über 24 Stunden erfasste, Herzfrequenz signifikant von **81** auf **77** Schläge in der Minute*.

*Mehr zur Studie von Prof. Dr. Peter Lechleitner: www.golfsportmagazin.de/gesundheit/Herzfrequenz



INFORMATIVE TIPPS . . .

für das Training und die richtige Ernährung während der Runde oder im Turnier gibt es auf der Seite des Deutschen Golfverbandes: www.golf.de/publish/Training/golf-gesundheit. Hier kommen Experten wie Sylvia Gartner (Ökotrophologin) und Stefan Quirnbach (PGA-Health-Pro) zu Wort. Fazit: Ohne Fitness geht's nicht, aber ohne die adäquate Ernährung bleibt jeder Golfer unter seinen Möglichkeiten. Weitere Informationen über Golf und Gesundheit: www.golfsportmagazin.de/gesundheit