

# 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.

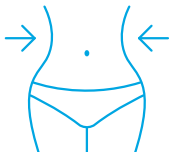


Eine Runde sind **4 Stunden** in Bewegung an der frischen Luft!



**100–200 Golfschwünge** umfasst ein Spiel über 18-Loch

Der Cholesterinspiegel ist nach 18 Löchern um durchschnittlich **15 %** reduziert



**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

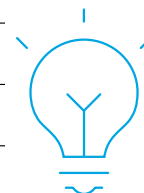


**5 Jahre** länger als Nichtgolfer.

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 Herzfrequenz signifikant  
von **81 auf 77 Schläge in der Minute**. Mehr zur Studie von  
Prof. Dr. Peter Lechleitner: [www.golfsportmagazin.de/gesundheit/Herzfrequenz](http://www.golfsportmagazin.de/gesundheit/Herzfrequenz)

“

## INFORMATIVE TIPS . . .

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](http://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.

”

