Nr. 3

2.3.2025

NEWS
Golfclub Heidelberg

Warum Golfer länger leben:

Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Golfer länger leben: „Golf and Health 2016-2020“, eine Studie die von der R&A und anderen Golfverbänden unterstützt wurde, zeigte, dass Golfer im Durchschnitt fünf Jahre länger leben als Nicht-Golfer. Die Studie hob auch hervor, dass Golf bei der Bekämpfung von mehr als 40 chronischen Krankheiten hilft, darunter Diabetes, Schlaganfall, verschiedene Krebsarten, Depressionen und Demenz.
Eine umfassende Untersuchung des Karolinska-Instituts in Stockholm ergab bereits im Jahr 2009, dass Golfer ein um 40 % geringeres Sterberisiko haben und im Durchschnitt fünf Jahre länger leben als Altersgenossen ohne sportliche Betätigung.

Diese Ergebnisse unterstreichen die gesundheitlichen Vorteile des Golfsports, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit fördern.

Golf ist also nicht nur ein beliebter Freizeitsport, sondern auch eine Aktivität, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet und möglicherweise zur Langlebigkeit beiträgt. Hier sind fünf Gründe, warum Golfer tendenziell älter werden:

1. Körperliche Aktivität

Golf erfordert stundenlanges Gehen, oft über hügeliges Gelände. Eine Runde Golf kann bis zu 10 Kilometer Fußweg bedeuten, was eine hervorragende Form der Ausdauerübung darstellt. Diese regelmäßige Bewegung hilft, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren.

2. Frische Luft und Natur

Golf wird im Freien gespielt, oft in landschaftlich reizvollen Umgebungen. Die Zeit in der Natur und an der frischen Luft kann das Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und die mentale Gesundheit fördern. Sonnenlicht hilft zudem, den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen, was wichtig für die Knochengesundheit ist.

3. Soziale Interaktion

Golf ist ein sozialer Sport, der oft in Gruppen gespielt wird. Die sozialen Kontakte und die Gemeinschaft, die durch den Golfsport entstehen, können das Gefühl der Zugehörigkeit und des Wohlbefindens stärken. Soziale Interaktion ist ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit und kann das Risiko von Depressionen und Angstzuständen verringern.

4. Mentale Stimulation

Golf erfordert Konzentration, Strategie und Präzision. Diese mentale Herausforderung kann helfen, das Gehirn aktiv zu halten und kognitive Fähigkeiten zu fördern. Studien haben gezeigt, dass geistig stimulierende Aktivitäten das Risiko von Demenz und anderen altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen verringern können.

5. Stressabbau

Das ruhige und entspannte Umfeld eines Golfplatzes kann helfen, Stress abzubauen. Die Kombination aus körperlicher Aktivität, Natur und sozialer Interaktion trägt dazu bei, den Cortisolspiegel zu senken und ein Gefühl der Ruhe und Entspannung zu fördern.

Fazit

Die Kombination aus körperlicher Aktivität, frischer Luft, sozialer Interaktion, mentaler Stimulation und Stressabbau macht Golf zu einer idealen Sportart für ein langes und gesundes Leben. Es ist kein Wunder, dass viele Golfer ein hohes Alter erreichen und dabei eine hohe Lebensqualität genießen.

Quellen: 1 R&A - Golf and Health, 2 Golf: a game of life and death - Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports