

GOLF UND GESUNDHEIT IN GRAUBÜNDEN

Gelungene Verknüpfung von Wissenschaft und Marketing

Foto: M. Althoff



Gesundheit nimmt im Alltag der Menschen eine zunehmend wichtigere Rolle ein. Das zeigen nicht zuletzt der anhaltende Trend zu bewussterer und gesünderer Ernährung sowie der vor Corona zu beobachtende Boom der Fitness-Center. Der Golfsport gehört nach Einschätzung von Experten dabei zu den besonders gesundheitsfördernden Sportarten – noch dazu kann er auch unter den aktuellen Pandemiebedingungen mit nur wenigen Anpassungen problemlos ausgeübt werden, was der Golfbranche weltweit einen Wachstumsschub bescherte. Gesundheit spielt auch in der Vermarktung des Schweizer Kantons Graubünden seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Bedeutende Werke der Weltliteratur wären wohl ohne Gesundheitstourismus nach Graubünden und insbesondere die Region rund um Davos nie entstanden – man denke nur an

Johanna Spyris „Heidi“ und insbesondere Thomas Manns „Zauberberg“. Eine wichtige Aufgabe der Golfvermarktung bleibt jedoch, diese unbestritten belegten, positiven Auswirkungen des Golfsports aktiv in die Kommunikation der Golfanlagen und des Destinations-Marketings einzubinden. Der kantonale Golfverband Graubünden Golf und die regionale Vermarktungsorganisation Graubünden Ferien haben den Schweizer Arzt Dr. Beat Villiger bereits 2018 für die Erstellung einer entsprechenden wissenschaftlichen Studie gewinnen können. Villiger war viele Jahre Mannschaftsarzt des erfolgreichen Schweizer Eishockeyclubs HC Davos und betreute zudem die Schweizer Nationalmannschaft bei mehreren Olympischen Spielen. Die erfreulich kompakte Studie Villigers beleuchtet – unter Bezug auf zahlreiche Quellen – die verschiedenen Auswirkungen

des Golfsports auf die physische und psychische Gesundheit. Besonders erfreulich: Trotz wissenschaftlicher Basis gelingt es dem Autor, die Ergebnisse auch für Nicht-Mediziner sehr verständlich zu formulieren. Mit freundlicher Genehmigung von Graubünden Ferien und Graubünden Golf hat der golfmanager nachfolgend die wichtigsten Ergebnisse der Studie als Auszug zusammengefasst:

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. Eine

umfassende Analyse des Gesundheitseffektes des Golfspielens 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.



Dr. med. Beat Villiger, Autor der lesenswerten Graubündener Studie zu Golf und Gesundheit.
(Foto: Graubünden Ferien)

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 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 modera-

ten 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. Somit überschreitet die körperliche Belastung beim Golfspielen den von der WHO und staatlichen Gesundheitsorganisationen geforderten Mindestwert der körperlichen Intensität zur Verbesserung der Gesundheit.

Golf und Energieaufwand

In Studien, die den Energieaufwand des Golfspielens 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, wobei er im Durchschnitt etwa 4,5 MET beträgt. 1 MET = Ruhezustand, 2 bis 3 MET = Wandern, >7 MET = intensives Joggen/Velofahren/Bergsteigen. Der Energieaufwand ist natürlich auch abhängig vom Golfkurs und der Bewegungsart: Driving Range = 3 MET, Elektrogolfwagen = 3,5 MET, Wandern und Schläger tragen = 4,3 MET, Wandern und Trolley ziehen = 5,3 MET.

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-Löcher-Platz. Bei einem 18-Löcher-Platz beträgt die Gehstrecke zwischen 6 und 10 km, was, je nach Studie, 11.245 bis 16.667 Schritten entspricht. Benutzt man einen selbstfahrenden Golfwagen, entspricht dies immer noch 6.280 Schritten bzw. knapp unter 4 km. Obwohl Golfspielen ohne die Benutzung eines Golfwagens einen größeren Gesundheitseffekt hat als mit, konnte auch für diese Art des Golfens ein Gesundheitseffekt nachgewiesen werden.

Golf und Bewegungsapparat

Neben dem positiven Effekt des regelmäßigen Golfspielens auf die Herz-Kreislauf-Ausdauer konnten verschiedene Effekte auf Fitnessfaktoren wissenschaftlich nachgewiesen werden: Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer, bes-

seres Gleichgewicht/Propriozeption, Zunahme der Muskelmasse und der Knochendichte (Letzteres nur bei älteren Knochen) und verbesserte Beweglichkeit.

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. Zudem fühlen sich Golfer, die häufiger Golf spielen, deutlich gesünder als Gelegenheitsgolfer, was sich erstaunlicherweise als unabhängiger Faktor hoch signifikant positiv auf die Lebenserwartung auswirkt.

Golf und Herz-Kreislaufsystem

Es konnte gezeigt werden, dass sich Golfspielen ebenfalls günstig auf kardiovaskuläre Risikofaktoren auswirkt: Körperliche Inaktivität, erhöhter Blutdruck, Fett-, Insulin- und Zucker-Stoffwechsel-Probleme, ungünstige Körperzusammensetzung (Bodykomposition) und fehlende aerobe Fitness. 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-Leiden und Schlaganfällen nachgewiesen werden. Während einerseits intensive Sportarten wie Joggen, Velofahren oder Bergsteigen einen stärkeren Effekt auf die aerobe Fitness als das Golfspielen haben, 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.

Golf und Lunge

Golfspielen trägt zur Verbesserung der Lungenfunktion und vor allem bei älteren Golfern zur Stabilisation der Atmung bei. 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.

Golf und Stoffwechsel

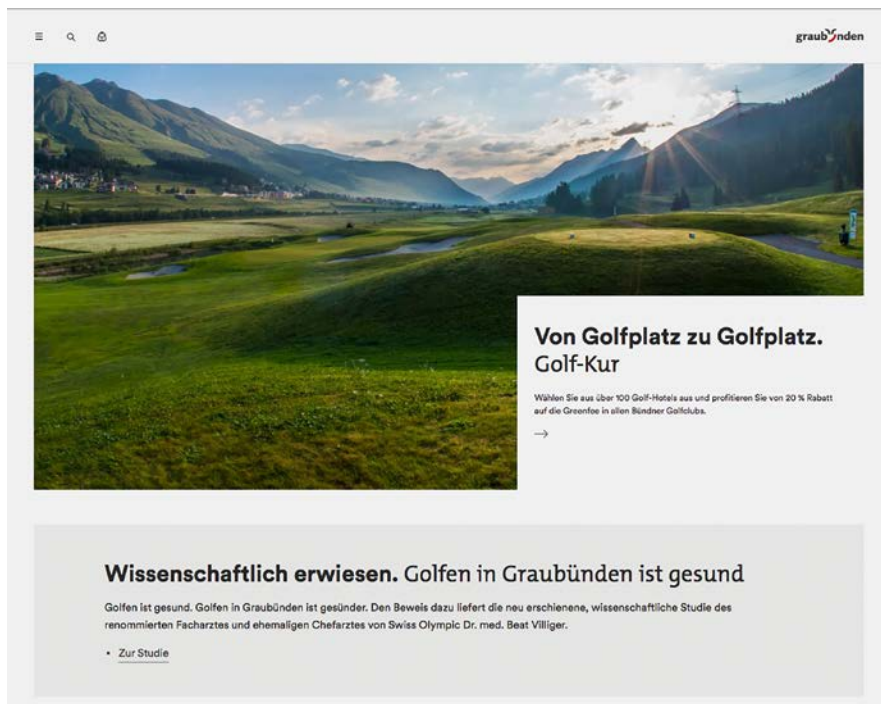
Eine Reihe von Studien zeigt einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel und das Fett- und Risikoprofil im Blut. In großen kontrollierten Studien konnte zudem ein positiver Effekt auf die Körperzusammensetzung nachgewiesen werden. So reduzierten sich der Body-Mass-Index, das Körpergewicht, der Bauchumfang,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

Golf und Krebserkrankungen

Es besteht ein signifikanter inverser Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Krebserkrankungen. Das heißt, dass körperlich aktive Personen – also auch Golfspieler – 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. Diese können aber durch Sonnenschutzcremes, adäquate Bekleidung und Aufenthalt an Schattenplätzen verhindert werden.

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. Golf fördert, wie kaum ein anderer Sport, die Interaktionen zwischen den Generationen und för-



Neben historischen und touristischen Inhalten, spielt „Golf und Gesundheit“ auf der Website von Graubünden Ferien eine wichtige Rolle. (Screenshot: www.graubuenden.ch)

dert zusätzlich den Wiederaufbau von sozialen Kontakten und die Wiedererlangung der Selbstsicherheit während und nach Krankheiten. Bei „gesunden“ Golfern verbesserten sich das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung signifikant. 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.

Die vollständige Studie kann über die Website von Graubünden Ferien unter www.graubuenden.ch/de/aktivitaeten/sommer/golfen kostenfrei abgerufen werden. Darin enthalten ist auch ein ausführlicher Abschnitt, warum gerade die Region Graubünden sich bestens für die Kombination von Golf und Gesundheit eigne – diese Erkenntnisse sind sicherlich auf andere Mittelgebirgs- und Alpinregionen übertragbar.

Studie effektiv in der Kommunikation genutzt

Mindestens genauso wichtig wie eine fundierte Studie ist jedoch die Umsetzung der Ergebnisse in der Kommunikation durch die Golfbranche. Der dabei beschrittene Weg von Grau-

bünden Golf ist innovativ und fällt sofort auf: Der kantonale Golfverband mit Präsident Pius Achermann hat ein eigenes Merchandising-Produkt entwickelt, das in allen zwölf Clubs des Verbands angeboten wird. In der Aufmachung eines klassischen Medikaments werden sechs Golfbälle („zur



„Gegen Stress und Unterland-Überdosis“, und nur zur äußerlichen Anwendung: forte 45.000 mg! Das medizinische Merchandising-Produkt ist erhältlich in allen zwölf Anlagen des Verbands.

(Foto: M. Althoff)

äußerlichen Anwendung“, wie auf der Packung ausdrücklich vermerkt wird!) angeboten (s. auch Aufmacherbild). Diese sind wie Tabellen einzeln foliert. Anwendungsbereich: „Gegen Stress und Unterland-Überdosis“, denn man möchte Golfer insbesondere von den gesundheitsfördernden Effekten des Alpingolfs überzeugen, während gerade im Sommer mit hohen Temperaturen das Golfen im Tal, auch „Unterland“ genannt, den Kreislauf durchaus belasten kann. Die Dosierung: forte, 45.000 mg – Golfexperten erkennen sofort, dass dies dem Gewicht eines Golfballs entspricht. Ob die Bälle tatsächlich, wie auf der Packung angegeben, bis 12/3018 haltbar bleiben, hängt vom Nutzungsverhalten (und der Anzahl verlorener Bälle ...) der jeweiligen Golfer ab. Das Thema Medizin wird jedoch konsequent weiterverfolgt. Daher gibt es zu den Golf-

bällen, die das Logo von Graubünden Golf zielt, selbstverständlich einen Beipackzettel. Und darin wird dann für Personen über zwölf Jahre „1 bis 6 Bälle pro Tag, bei 9 bis 18 Löcher/1 Runde“ empfohlen – und wie sagte einst der berühmte Harry Vardon: „Don't play too much golf. Two rounds a day are plenty.“ Beachtenswert sind auch die Nebenwirkungen – möglich seien wachsender Spaß am Golfspiel, Panorama-Sucht und in seltenen Fällen auch Bienenstich (hier ist wohl eher nicht der gleichnamige Kuchen gemeint...), nicht bekannt hingegen sei „Interessenverlust am Golfspiel“, so das Aufklärungsdokument.

Fazit

Die Kombination aus Wissenschaft und Marketing-Umsetzung in Graubünden ist vorbildlich – schon die Prä-

sentation der besonderen Verpackung in den Pro-Shops der Golfanlagen sorgt für Aufmerksamkeit und bietet den Mitarbeitern der Golfanlagen Gelegenheit, mit Mitgliedern, Besuchern und Interessenten ins Gespräch zu kommen. Zudem eignet sich das Medikament bestens als Geschenk und Souvenir. Das Beispiel Graubünden zeigt, dass neben einer fundierten, aussagekräftigen wissenschaftlichen Studie als Basis auch eine konsequente und manchmal eben auch außergewöhnliche Umsetzung auf den Golfanlagen erforderlich ist, damit die Studienergebnisse einer breiten Öffentlichkeit bekannt werden.

Michael Althoff

ADVERTORIAL

TRIK PRODUKTIONSMANAGEMENT GMBH

Werbemittel für den individuellen Auftritt



Individuell gestaltete Club-Becher statt wenig ökologischer, beschichteter Einweg-Pappbecher: TRIK unterstützte die G&CC Seddiner AG in ihrem Kampf gegen unnötigen Müll auf der Golfanlage.

Der Hintergrund: **Bisher landeten jährlich rund 5.000 beschichtete Einweg-Pappbecher im G&CC Seddiner See im Müll!** Damit soll nun Schluss sein: Den wiederverwendbaren Club-Becher erhält einerseits jedes Club-Mitglied geschenkt, daneben können ihn Gäste zum Sonderpreis von 5,- EUR in

der Gastronomie oder im Pro-Shop erwerben. Ziel ist es, damit ein Problem-Bewusstsein für dieses umweltrelevante Thema zu entwickeln. Eventuell regt das Projekt andere Golfclubs zur Nachahmung an – ganz im Sinne des sich dem Umweltgedanken verschriebenen Golfsports. Daneben: Noch sind beschichtete Einweg-Pappbecher erlaubt, es ist aber wohl nur eine Frage der Zeit, ab wann auch die Herstellung und Verwendung von Einweg-Pappbechern untersagt wird.

Für weitere Informationen zu diesem und anderen Produkten steht Ihnen Geschäftsführer Thomas Hülsmann mit seinem Team gerne zur Verfügung.

Neben einer Vielzahl an Produkten hat das Unternehmen jetzt, zusammen mit drei weiteren Partnern, eigene „Club-Becher“ für die Golf & Country Club Seddiner See AG kreiert. Ziel war es, die Golfanlage mit dem Projekt zu unterstützen, den Betrieb zunehmend nachhaltig, umweltverträglich und ressourcenschonend zu betreiben.

Zur TRIK Produktionsmanagement GmbH: TRIK ist Ihr professioneller Begleiter auf dem Weg zum richtigen Werbemittel – von der Idee bis zur Umsetzung. Als Spezialist für Werbemittel und Werbeartikel bereichert TRIK Ihre Marke mit der richtigen Idee. Unabhängige Beratung statt Lagerware, qualitätsbewusste Werbemittel für jeden Anlass, TRIK arbeitet laut eigenen Aussagen nach einer einfachen Prämisse: Geht nicht, gibt es nicht!

Kontakt:

TRIK Produktionsmanagement GmbH
Thomas Hülsmann (Geschäftsführer)
Königstr. 2 | 14163 Berlin
Tel: +49 (0)30 – 81 456 32-0
Fax: +49 (0)30 – 81 456 32-99
E-Mail: info@trik.de | www.trik.de



MISSION POSSIBLE