

Golfen macht gesund!

Neue Erkenntnisse der Medizin: Sensationelle Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechsel-Effekte nach nur einer Woche Golf-Urlaub!

Der Kardiologe und Sportmediziner Professor Dr. Peter Lechleitner ist im Krankenhaus Lienz / Osttirol Leiter der Inneren Medizin und des Medical Center Symbiomed in Lienz. Und er ist Golfer. Was lag da für ihn näher, als einmal dezidiert und profund die Auswirkung des Golfsports auf unsere Gesundheit zu überprüfen? Das aktuelle Ergebnis ist eine wissenschaftliche Grundlage für alle Golfer – aber auch eine Einordnung für alle, die Golf immer noch als „Spaziergang mit Stock“ bezeichnen...

Besonders der Golf-Urlaub stand im Fokus der Recherchen, denn: Zu den Auswirkungen z.B. eines einwöchigen Golfurlaubes auf Kreislauf,- Stoffwechsel- und Regenerationsparameter ist bis dato immer noch wenig bekannt. Prof. Lechleitner führte deshalb eine prospektive, offene Studie mit folgender Frage durch:

Was bewirkt ein einwöchiger Golfurlaub auf unser Herz-Kreislauf-System, auf die Stoffwechsel-Parameter, die Schlafqualität und auf die Stress-Parameter?

Grundlage der medizinischen Recherche waren 30 Golfer, die täglich 18 Löcher am Dolomitengolf-Resort bei Lavant/Osttirol spielten. Ohne Golf-Cart! Der auf 650 m Seehöhe gelegene Golfplatz mit einer Länge von 5,2 km für Frauen und 6,2 km für Männer) liegt in ebenem Gelände und weist kaum Anstiege auf.

Prof. Lechleitner empfahl bei sechs Aktivitätstagen jeweils einen Erholungstag, untersuchte parallel eine Vergleichsgruppe mit Nordic-Walkern und E-Bikern und erhob folgende Mess-Parameter zu Beginn und am Ende der einwöchigen Studie:

- * Blutdruck
- * Leistungstest (Spiroergometrie),
- * Spezielle Ultraschall-Untersuchungen des Herzens zur Feststellung der Herz-Elastizität
- * 24-Stunden-Herzfrequenz-Variabilität mit Messung von Erholung, Stress und Schlafarchitektur
- * Laborchemisch wurde u.a. der Blutfett- und Zuckerstoffwechsel untersucht
- * Subjektive Belastungs- und Entspannungsfaktoren wurden mit standardisierten Tests gemessen
- * Außerdem wurden Nachbefragungen bis zu zweieinhalb Jahre zurück durchgeführt

Die Ergebnisse nach einer Woche Golf-Urlaub:

- * Die Golfer bewegten sich ohne Beschwerden durchschnittlich 33 Stunden pro Woche
- * Die über 24-Stunden erfasste **Herzfrequenz reduzierte sich** signifikant von 81 auf 77 Schläge pro Minute!

- * Beim **Blutdruck** kam es zu einer **deutlichen Abnahme** von 130/80 auf 119/75 mmHg
- * Beim Fett-Stoffwechsel kam es zu einem signifikanten Anstieg des gefäßschützenden HDL-Cholesterins von 55 auf 60 mg/dl
- * Das für die Arteriosklerose hauptverantwortliche LDL-Cholesterin sank von 130 auf 128 mg/dl
- * Die Triglyceride (Neutralfette) verminderten sich von 90 auf 81 mg/dl
- * Bei der Elastizität des Herzens verbesserten sich die mit speziellem Herz-Ultraschall untersuchten Parameter
- * Die objektiv ermittelte „Schlaf-Architektur“ besserte sich signifikant!
- * Die maximale **Leistungsfähigkeit** (sog. Sauerstofftransportkapazität) stieg an, in gleichem Ausmaß wie bei Nordic-Walking und E-Biking
- * Der Zucker-Stoffwechsel blieb unverändert
- * Ferner kam es zu einer Reduktion der Belastungsfaktoren von 33 Prozent, zu einer Besserung der Erholungsfaktoren um 15 % und zu einer 20%igen Zunahme der Schlafqualität

Das persönliche Fazit der Golf-Probanden:

- ▶ 92% finden eine Urlaubsregion mit Gesundheits-Aspekten besonders attraktiv
- ▶ 73% wünschen sich Angebote von besonderen Gesundheitsaspekten
- ▶ Der Urlaubseffekt soll zwei bis drei Monate anhalten

- ▶ 85% haben ihr Verhalten in puncto Bewegung, Ernährung und Entspannung nachhaltig verändert
- ▶ 94% verbinden Osttirol mit einer besonders „gesunden“ Region. 80% möchten dort Wiederholungsurlauber werden

Professor Lechleitners medizinisches Fazit:

- * Die leicht übergewichtigen, nur wenig trainierten Probanden tolerierten das relativ hohe Belastungsausmaß sehr gut. Übertrainings-Effekte im Sinne der Reduktion der sog. parasymphatischen Aktivität stellten wir nicht fest, aber eine Gewichtsreduktion konnten die Golfer nicht erzielen. Das ist anbetachts der guten Hotelküche vermutlich dem Ernährungsverhalten geschuldet...
- * Bei den Herz-Kreislauf-Parametern kam es jedoch zu einer leichten **Zunahme der Leistungsfähigkeit.**
- * Die durchschnittliche **Herzfrequenz** konnte **signifikant reduziert** werden. Dazu muß man wissen: Eine verringerte Herzfrequenz schont das Herz und ist in der medizinischen Literatur mit einer Lebensverlängerung verbunden.
- * **Der auffallendste Befund in der Golfgruppe** wurde mit einer **signifikanten Reduktion des Blutdruckes** um 11 mmHg erzielt. Dies war sowohl unter Ruhe- und Belastungsbedingungen der Fall. Diese Blutdrucksenkung war im Vergleich zu der Nordic-Walking- und E-Bike-Gruppe deutlich besser ausgeprägt! Dies ist im Bereich eines potenten Blutdruck senkenden Medikamentes anzusiedeln. Der „Golf-Professor“: „Dieser Befund ist überraschend und kann am ehesten damit erklärt werden, dass isometrische Belastungen – wie sie beim Golfsport in hohem Ausmaß vorhanden sind - auf den Blutdruck besonders wirksam sind.“

- * Die **Herz-Elastizität** zeigt bereits nach einer intensiven Golfwoche eine tendenzielle Besserung der im Herzultraschall gemessenen Parameter.
- * Die **Erholungswerte** des unwillkürlichen Nervensystems nahmen zu. In noch höherem Ausmaß nahmen die gemessenen Belastungsfaktoren ab.
- * Im Bereich der Stoffwechsel-Parameter kam es zu einem **signifikanten Anstieg des gefäßschützenden HDL-Cholesterins**. Auch die Triglyceridwerte (Neutralfette) nahmen moderat ab. Das gefäßschädigende LDL-Cholesterin ging geringfügig zurück.
- * Die Schlafqualität und Wohlbefinden (EBF-24, WHO-5) wurde deutlich verbessert.

Fazit: Golf scheint vor allem Blutdruck, Herzfrequenz, Herzelastizität, Fett-Stoffwechsel und die Schlafqualität positiv zu beeinflussen.

Professor Lechleitner: „Möglicherweise sind die unterschiedlichen Bewegungsmuster – die konzentrische und vor allem isometrische Muskelaktivität – beim Golfen dafür verantwortlich. Insgesamt konnten in der Studie gute Hinweise gefunden werden, dass bereits eine einwöchige – wenn auch etwas intensive Golf-Aktivität – gut toleriert wird und messbare Veränderungen von Gesundheitsparametern bewirken kann. Der Urlaubseffekt hält ca. drei Monate an, sodass über das Jahr gerechnet eine mehrmalige Golfaktivität über eine Woche einen optimalen Gesundheits- und Urlaubseffekt bringen könnte.“

Medien-Kontakt:

media & marketing münchen / fedra sayegh PR, Vollmannstr. 40, 81927 München.
Phone: (0)89 - 92 33 30 0 / Fax: +49 (0)89 - 92 33 30 30 / Mail: fs@sayegh-pr.de