

Weniger Lebenszufriedenheit, mehr Bewegungsdrang



Golfspielen kann die negativen Auswirkungen von Lockdowns abmildern. (Foto: DGV/Tiess) | © DGV/Tiess

Eine Studie der Medizinischen Universität Wien zeigt, wie sich Lockdowns und Quarantäne-Bestimmungen auf das Wohlbefinden der golfenden Bevölkerung auswirken.

Die Lebenszufriedenheit bei Golferinnen und Golfern ist während der Corona-Pandemie um 24 Prozent gesunken. Das ist das Ergebnis einer Studie, die die Auswirkungen der Pandemie auf die körperliche Aktivität und die Lebenszufriedenheit von Golfspielerinnen und Golfspielern untersuchte. Von März 2021 bis Juni 2021 wurden 1115 Golferinnen und Golfer im deutschen Sprachraum online befragt, anschließend „wurde jeweils die Bewertung vor und während der COVID-19-Pandemie verglichen,“ erklärt Daniela Haluza von der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. Das Resultat: Körperliche Inaktivität aufgrund von Lockdowns und Quarantäne beeinträchtigt also nicht nur die Fitness, sondern lässt auch die Lebenszufriedenheit sinken.

Auf der anderen Seite kann der Zugang zu Sportanlagen im Freien aber auch die negativen Auswirkungen von Lockdowns abmildern. Der Golfsport ist hierfür sehr gut geeignet. Er fördert Kraft, Flexibilität, Stressabbau sowie psychosoziales und gesundheitliches Wohlbefinden und trägt zur Erfüllung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für körperliche Aktivität von 150 bis 300 Minuten pro Woche bei.

Angerer: Schließung von Golfplätzen während Pandemie vermeiden

Zudem ermöglicht der Golfsport auch während einer Pandemie soziale Interaktionen und gemeinschaftliche Erlebnisse. Die gut dosierbare Intensität der körperlichen Anstrengung erlaubt es beinahe jedem, unabhängig von Alter und Konstitution Golf zu spielen. Durch die Verbesserung der kardiovaskulären, respiratorischen und metabolischen Gesundheit, der Knochendichte, des Gleichgewichts, der Sturzprävention sowie der Stimmung und des mentalen Wohlbefindens trägt der Golfsport zu einer höheren Lebenszufriedenheit bei.

Als Freiluftsport ohne direkten Körperkontakt können beim Golf Abstände sehr gut eingehalten werden. In Kombination mit Hygienekonzepten ist das Infektionsrisiko so sehr gering. „Aus Perspektive der öffentlichen Gesundheit sollten Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger den Golfsport fördern und während einer Pandemie die Schließung von Golfplätzen vermeiden, um die Bevölkerung aktiv zu halten. Die positiven Aspekte überwiegen die Risiken bei Weitem,“ erklärt Martin Angerer, Mediziner, Golf-Journalist und Co-Autor dieser Studie, die inzwischen im renommierten Journal "Frontiers in Sports and Active Living" erschienen ist.

Über die Studienautoren

Daniela Haluza hat Medizin und angewandte medizinische Wissenschaften studiert und forscht als assoziierte Professorin für Public Health u.a. daran, wie die natürliche Umwelt zu Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen beiträgt.

David Jungwirth studiert Public Health und arbeitet an der Schnittstelle von Informations- und Kommunikationstechnologien.

Martin Angerer ist Mediziner sowie freier Texter, Reise- und Golf-Journalist.

Informationen zum Text

📅 16. August 2022

Weiterführende Links

🔗 [Corona-Krise](#)

Ansprechpartner



Deutscher Golf Verband e.V.
Wiesbaden

✉ serviceportal@dgv.golf.de
☎ 0611 99 020 0