

Sportliche Aktivitäten für Ältere

Golfen oder Nordic Walking?

Für ältere Personen ist das Absolvieren einer Runde auf einem 18-Loch-Golfplatz vermutlich genauso nützlich für die kardiovaskuläre Prävention wie 6 km Nordic Walking oder Walking. Zu diesem Ergebnis kommen finnische Sportmediziner aufgrund einer kleinen Crossover-Studie.

Sie schickten 25 gesunde Golfer, 16 Männer und 9 Frauen, im Alter von 68 ± 4 Jahren in unterschiedlicher Reihenfolge an jedem zweiten Tag entweder auf einen 18-Loch-Golfplatz, zu 6 km Nordic Walking oder zum Walking über dieselbe Distanz. Nach der sportlichen Betätigung wurden jeweils Blutdruck, Blutzucker und Lipidprofil bestimmt. Für die Runde auf dem 18-Loch-Golfplatz benötigten die Probanden im Schnitt 3,5 Stunden, während die 6 km Nordic Walking oder Walking innert 1 Stunde absolviert wurden. Das aerobe Training verschob in allen drei Formen die Messwerte in günstigere Bereiche. Obwohl das Golfen als weniger anstrengend empfunden wurde, hatte es akut einen stärkeren positiven Einfluss auf das Lipidprofil und das Blutzuckerniveau als Nordic Walking oder Walking. Langfristige

kardiovaskuläre Effekte wurden nicht untersucht.

Wer im fortgeschrittenen Alter etwas für seine kardiovaskuläre Fitness tun möchte, kann das demnach genauso effizient auf dem Golfplatz tun wie beim sportlichen Walken – vorausgesetzt, die Wege über den Golfplatz werden zu Fuss und nicht im Golfcart zurückgelegt. **RBO ▲**

Kettinen J et al.: Comparative effectiveness of playing golf to Nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults: a randomised cross-over study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023;9:e001474.

