

## Kardiometabolische Gesundheit: Vergleich von Golfen, Nordic Walking und Walking

**Datum:** 15.03.2023

**Original Titel:**

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

**Kurz & fundiert**

- Auswirkungen von Ausdauertraining auf kardiometabolische Marker bei Senioren
- Vergleich von aeroben Sportarten (Golf, Nordic [Walking](#) und [Walking](#))
- Randomisierte Crossover-Studie mit 25 älteren Golfspielern
- Blutdrucksenkung in allen Trainingsgruppen
- Golf verbessert Blutzuckerspiegel und Lipidprofil

**DGP - Wissenschaftler aus Finnland haben sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen von verschiedenen Ausdauertrainings beschäftigt. Besonders ältere Golfspieler hatten gesundheitliche Vorteile wie Blutdrucknormalisierung, Blutzuckersenkung und ein verbessertes Lipidprofil.**

---

Die Auswirkungen von Ausdauertraining auf die Herzgesundheit sind bei jüngeren gesunden Personen gut dokumentiert. Bei älteren Erwachsenen ist dieser Zusammenhang noch nicht vollständig aufgeklärt. Eine aktuelle Studie aus Finnland verglich nun die akuten Auswirkungen von drei verschiedenen Arten von altersgerechten Ausdauersportarten auf die kardiometabolischen Marker.

### Vergleich von Golfspielen, Nordic Walking und Walking

Gesunde ältere Golfer (n = 25; 16 männlich und 9 weiblich; 68 ± 4 Jahre) wurden in eine randomisierte Crossover-Studie aufgenommen. Die Wissenschaftler verglichen die unmittelbaren Auswirkungen von drei verschiedenen aeroben Sportarten (18-Loch-Golf; 6 km Nordic Walking; 6 km Walking) auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfettprofil in einer realen Umgebung.

### Blutdrucksenkung bei allen untersuchten Ausdauersportarten

Golfspielen führte im Vergleich zu Walking zu besseren Blutzuckerwerten (Golf: 0,01 ± 1,0 mmol/l, Gehen: 1,3 ± 0,9 mmol/l; p < 0,001). Zudem verbesserten sich in der Golfgruppe die Blutfettwerte im Vergleich zu Nordic Walking und Walking:

- Triglyzeride (p = 0,012):
  - Golf:  $0,13 \pm 0,2$  mmol/l
  - Nordic Walking:  $0,31 \pm 0,2$  mmol/l
  - Walking:  $0,23 \pm 0,2$  mmol/l
- High-Density-Lipoprotein-Cholesterin (p = 0,002):
  - Golf:  $0,04 \pm 0,06$  mmol/l
  - Nordic Walking:  $-0,02 \pm 0,06$  mmol/l
  - Walking:  $-0,02 \pm 0,07$  mmol/l

Darüber hinaus bewirkten alle 3 Konditionstrainings eine signifikante Abnahme (p < 0,001) des systolischen Blutdrucks. Nordic Walking und Walking brachten zudem eine Abnahme des diastolischen Blutdrucks (p < 0,05) mit sich.

### **Mehr gesundheitliche Vorteile beim Golfspielen**

Die untersuchten Ausdauersportarten verbesserten alle das kardiovaskuläre Profil bei gesunden älteren Erwachsenen. Trotz der geringeren Trainingsintensität beim Golf schien sich die längere Dauer und der damit einhergehende höhere Energieverbrauch im Vergleich zu Nordic Walking und Walking stärker auf das Lipidprofil und den Blutzuckerstoffwechsel auszuwirken, so das Fazit der Autoren.

#### **Referenzen:**

Kettinen J, Tikkanen H, Venojärvi M. 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 Exerc Med.* 2023 Jan 4;9(1):e001474. doi: 10.1136/bmjsem-2022-001474. PMID: 36816424; PMCID: PMC9930551.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“