

Beschwingt in Bewegung: Radfahren

Mit jedem Kilometer, den Sie auf dem Fahrrad zurücklegen, tun Sie sich etwas Gutes. Radfahren hat sehr positive Wirkungen auf die Gesundheit. Egal, ob es die kurze Strecke zum Bäcker, der Weg zur Arbeit oder eine längere Tour ist: Sie steigern Ihre Fitness, senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbrennen Kalorien und trainieren Ihre Beinmuskeln. Ein weiterer Vorteil: Radfahren schont Knie- und Hüftgelenke. Aber es gibt einen anderen Aspekt, der nicht weniger wichtig ist: Radfahren macht Freude, man fühlt sich wohl – ja, man kann, wenn man nicht gerade eine Steigung bewältigen muss, geradezu beschwingt sein.

„Viel hilft viel“ gilt im Prinzip auch für Ausdauertraining. Zahlreiche Studien haben aber gezeigt, dass Sie auch schon mit wenig Zeitaufwand viel erreichen können. „Bereits 33 km Radfahren pro Woche genügen, um das Risiko für die koronare Herzkrankheit zu halbieren“, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen e.V. (BNK).¹ Das hat eine britische Studie an über 10 000 Beamten herausgefunden, die regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fahren.² Smetak erinnert daran, dass beim Radfahren nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch das Herz trainiert wird. Ein nützlicher Nebeneffekt: Wer eine Stunde mit gemächlichem Tempo Rad fährt, verbrennt

dabei rund 300 Kilokalorien. Das ist eine wichtige Hilfe beim Abbau von Übergewicht, so Smetak weiter. Die Sorge vor einer übermäßigen Schadstoffbelastung beim Radfahren, vor allem in Städten, scheint übrigens unbegründet zu sein. Holländische Forscher haben zum Beispiel herausgefunden, dass Autofahrer auf der gleichen Strecke sogar geringfügig stärker mit Rußpartikeln verschiedener Größe belastet werden als Radfahrer.³

Schonend für die Gelenke

Gerade für Übergewichtige ist Radfahren vorteilhaft, weil das Körpergewicht zu fast 70 Prozent vom Sattel getragen wird, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse, Sprecher des Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.⁴ Im Gegensatz dazu lastet beim Joggen das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auf dem Hüftgelenk.

Auch für die Kniegelenke ist Radfahren sehr schonend. Die gleichförmig kreisende Tretbewegung fördert die Versorgung des Gelenkknorpels, der keine Blutgefäße hat, sondern nur über die Gelenkflüssigkeit ernährt wird. Wichtig ist jedoch, dass die Sattelhöhe stimmt. Wer beim Fahren das Knie ganz strecken muss, wenn das Pedal seinen Tiefpunkt erreicht, sitzt zu hoch. Die optimale Sattelhöhe finden Sie, so Froböse, wie folgt heraus: Wenn Sie auf dem Sattel sitzen und die Ferse auf das ganz unten

¹ www.internisten-im-netz.de/de_news_6_0_1116_regelmig-zur-arbeit-radeln-kann-das-risiko-fur-herzkrankheiten-halbieren.html

² British Medical Association; Mayhew Hillman, David Morgan (1992). *Cycling: Towards Health and Safety*.

³ Hanna Boogaard, Frank Borgman, Jaap Kamminga, Gerard Hoek. *Exposure to ultrafine and fine particles and noise during cycling and driving in 11 Dutch cities. Atmospheric Environment* 2009; 43:4234–42

⁴ Ingo Froböse (Hrsg.). *Cycling & Health. Kompendium gesundes Radfahren. Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln* (2006)

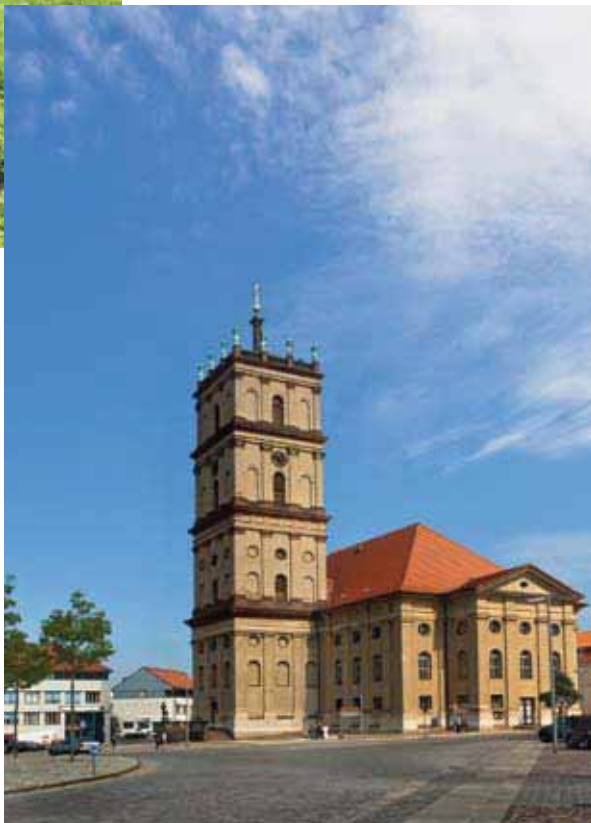


Zwei von vielen reizvollen Radtouren in Deutschland: Der Inn-Weg (li.) bietet auf seinen rund 530 Kilometern vom Ursprung bis zur Mündung des Flusses herausragende landschaftliche und kulturelle Erlebnisse. Wer starke Steigungen meiden will, kann von Kufstein aus bequem, d. h. meistens leicht bergab, über viele interessante Orte nach Passau (oben) radeln (240 km). Berühmt sind die mecklenburgischen Seen (re.). Eine klassische Rundstrecke startet und endet in Waren-Müritz, und führt über den Müritz-Nationalpark, nach Neustrelitz, der Stadt der Königin Louise (re.), und vielen anderen Höhepunkten.

stehende Pedal stellen, sollte das Bein fast gestreckt sein. Bei normaler Fahrt, wenn Sie also nicht mit der Ferse, sondern mit dem Fußballen auf dem Pedal stehen, sind die Knie dann immer leicht gebeugt.

Die Sitzfläche des Sattels sollte waagrecht stehen. Wenn Sie unter Druckproblemen und Taubheitsgefühlen leiden, kann es hilfreich sein, den Sattel ganz leicht nach vorne zu neigen. Den idealen Sattel, der zuverlässig jeden Mann und jede Frau vor Sitzproblemen und Taubheitsgefühlen bewahrt, gibt es leider nicht. Wenn Sie als Hobbyradler gelegentlich

unter Taubheit im Genitalbereich leiden, müssen Sie sich als Mann aber nicht gleich Sorgen um die Potenz machen. Das ist eher ein Problem für Radprofis. Lassen Sie sich im Zwei-



fel von Fachleuten bei der Wahl und Einstellung des Sattels beraten.

Vom Radfahren profitiert auch der Rücken. Bei optimaler Haltung, so Frobose, ist der Rücken etwas nach vorne gebeugt. Dadurch muss sich die Rückenmuskulatur leicht anspannen und stabilisiert so den Rumpf. Die gleichförmig wiederkehrenden Tretbewegungen üben einen günstigen Reiz auf die Muskulatur des unteren Rückens im Lendenwirbelbereich aus – genau jene Problemzone, in der Rückenschmerzen meistens angesiedelt sind und Bandscheibenvorfälle am häufigsten vorkommen.

Mit dem Rad zur Arbeit

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, baut auf einfache Weise Bewegung in den Tagesablauf ein und verbessert die eigene körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Ausdauerbewegung – vier- bis fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten – ist gut für die Herzgesundheit und kann das Risiko einer Herzerkrankung fast halbieren.

Deshalb engagiert sich die Deutsche Herzstiftung für die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, die vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Hessen e.V. (ADFC), der Deutschen Herzstiftung und der AOK getragen wird. Das gemeinsame Ziel ist es, möglichst viele Teilnehmer dauerhaft für Fahrradspaß und Fitness zu begeistern. Denn wer sich mehr bewegt, senkt sein Krankheitsrisiko und fühlt sich einfach besser. Machen Sie deshalb den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zu Ihrem persönlichen Fitnessprogramm:



Rücken- oder Nackenschmerzen bei längerem Radfahren haben ihre Ursache oft darin, dass die Höhe des Lenkers nicht stimmt. Die optimale Lenkerhöhe hängt unter anderem vom Fahrradtyp (Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad, Hollandrad usw.) und von der Form des Lenkers ab. Als Faustregel empfiehlt Froböse, Lenker und Sattel auf etwa gleiche Höhe einzustellen. Auch hier sollten Sie sich im Zweifelsfall von Fachleuten beraten lassen.

Achten Sie auch darauf, dass Sie die Handgelenke nicht abwinkeln, das heißt Arme und Hände sollten eine Linie bilden. Die Ellbogengelenke werden am wenigsten belastet, wenn sie leicht angewinkelt sind. Alle genannten Tipps zur Einstellung von Sattel und Lenker gelten übrigens auch, wenn Sie an einem Fahrradergometer trainieren.

Das Thema *Helm*

Die meisten Fachleute sind sich darin einig, dass ein Helm das Risiko schwerer Kopfverletzungen senken kann. Die Einführung einer Helmpflicht für Radfahrer ist aber weiterhin umstritten.

Dennoch sprechen viele Argumente dafür, nur mit Helm aufs Rad zu steigen – freiwillig. Moderne Fahrradhelme sind leicht und bequem zu tragen. Suchen Sie den Helm sorgfältig aus. Die Stiftung Warentest (Heft 5/2008) empfiehlt, einen Helm nach etwa fünf Jahren durch einen neuen zu ersetzen, weil das Material besonders durch Sonnenlicht altert. Unbedingt einen neuen Helm brauchen Sie auch nach einem Unfall oder einem schweren Sturz.

Auf jeden Fall sollten Sie nicht im Vertrauen auf den Helm riskanter fahren.



- Die Aktion läuft vom 1. Juni bis zum 30. August 2012.
- Sie können den Weg zur Arbeit ganz mit dem Rad oder kombiniert mit Bus oder Bahn zurücklegen.
- Schon wenn Sie 20 Tage zur Arbeit radeln, winken attraktive Preise.
Bilden Sie für mehr Spaß und Motivation ein Team aus maximal vier Kollegen, bei dem natürlich jeder seine eigene Strecke radelt. Größere Firmen können mehrere Teams anmelden. Sie finden nicht genug Mitstreiter? Kein Problem: Die Teilnahme ist auch einzeln oder als kleines Team möglich. Sie können sich anmelden unter: www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen

Links: Auftaktveranstaltung der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ in Frankfurt am Main. Bei diesem Ereignis hatten die Radfahrer die Straße für sich.

Radfahren in Freizeit und Alltag

Radfahren im Winter ist in unseren Breiten sicher nicht jedermanns Sache, auch wenn man mittlerweile mit Spikereifen (fürs Fahrrad sind sie erlaubt) recht gut auf glatten Straßen zurechtkommt. Eine Radtour im Sommer kann dafür umso mehr Spaß machen. Natürlich sollten Sie gegebenenfalls vorher mit Ihrem Arzt besprechen, welche Touren für Sie geeignet sind und wo Ihre Belastungsgrenze liegt. Dass Sie ausreichend Getränke und Verpflegung dabei haben und sich wirksam vor der Sonne und zu großer Hitze schützen, ist selbstverständlich. Ebenso wichtig: Ihr Fahrrad muss sicher sein. Dazu gehören die Standardausrüstung wie Beleuchtung und Klingel, vor allem aber auch einwandfreie Bremsen. Wer sein Rad nach längerer Pause wieder hervorholt,

sollte es auf jeden Fall erst beim Fachmann checken lassen.

Anregungen für Touren finden Sie zum Beispiel beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. Sie können auf seiner Homepage (www.adfc.de) auf einer interaktiven Karte unter 63 Tourenvorschlägen für ganz Deutschland wählen. Es gibt keine bessere Möglichkeit, Landschaft und Natur zu erleben, als Radfahren. Auto, Bahn, Bus können da nicht mithalten. In großräumigen Landschaften ist Radfahren, was die Fülle der Erlebnisse betrifft, sogar dem Wandern überlegen.

Wer nicht nur gelegentlich mit dem Rad fahren will, tut für sich und gleichzeitig für die Umwelt etwas Gutes, wenn er den täglichen Weg zur Arbeit ganz oder teilweise mit dem Rad zurücklegt.

Dr. med. Ulrich Scharmer