

Rauf aufs Rad

Radeln ist eine einfache Möglichkeit, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Das Strampeln fördert die **Gesundheit** und tut dem Körper gut. Und es schont nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gelenke.



© monkeybusinessimages / iStock / Getty Images

fordern, sondern die Beanspruchung langsam hochschrauben. Durch das regelmäßige Radfahren wird der Herzmuskel gestärkt, die Durchblutung sowie das Schlagvolumen nehmen zu. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und der Blutdruck sinkt. Laut Professor Uwe Tegtbur von der Medizinischen Hochschule in Hannover kann sogar die Gefahr eines Herzinfarktes durch tägliches Radfahren über acht bis zehn Kilometer um bis zu 50 Prozent vermindert werden. Auch aus orthopädischer Sicht ist Radfahren sinnvoll: Das Strampeln fördert die Versorgung des Knorpelgewebes mit Nährstoffen und beugt Arthrose vor. Allerdings sollten Aktive unbedingt ergonomisch korrekt auf dem Rad sitzen, um zum einen Rücken- und Muskelschmerzen zu vermeiden und zum anderen die Muskulatur im unteren Rücken zu stärken. Der Fettstoffwechsel wird am besten trainiert, wenn man einen niedrigen Gang bei hoher Trittfrequenz wählt und die Aktivität mindestens über einen Zeitraum von 45 Minuten aufrechterhält. Durch das Treten in die Pedale ist es demnach möglich, Pfunde purzeln zu lassen. Außerdem nimmt Radeln einen positiven Einfluss auf die Psyche, indem es entspannend und stressreduzierend wirkt.

Regelmäßiges Fahrradfahren bringt den Körper in Topform, denn die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung werden angeregt, ebenso wie der Fettstoffwechsel und bei korrektem Sitz die Haltung trainiert. Der Weg zum Einkaufen, zur Arbeit oder zu Freunden kann das

tägliche Sportprogramm ersetzen, vorausgesetzt die Strecke ist lang genug.

Positive Effekte Trainingsanfänger sollten ihre Gesundheit, wie bei jeder Sportart, zuvor durch einen Arzt checken lassen. Wichtig ist, dass sich Neueinsteiger am Anfang nicht über-

Keine Gelenkbelastung Radfahren gehört zu den wenigen Aktivitäten, die fit halten und darüber hinaus die Gelenke schonen. Daher eignet sich die Sportart auch für Überge-

wichtige, Senioren oder Personen, die nach einer Krankheit wieder mit der körperlichen Ertüchtigung beginnen möchten. Für Menschen mit Knieproblemen ist Radfahren ebenfalls optimal, da das Körpergewicht auf dem Sattel und nicht auf dem Kniegelenk lastet. Vorteilhaft ist auch, dass Radeln die Koordination und das Gleichgewicht schult. Nur bei wenigen Erkrankungen gilt Radfahren nicht als Sportart der Wahl. Dazu zählen Probleme im Analbereich, Potenzstörungen oder Prostataerkrankungen. Betroffene sollten zusammen mit ihrem Arzt nach sportlichen Alternativen suchen.

Die richtige Ausrüstung Für das Radfahren werden ein funktionsfähiges Fahrrad, gut sitzende Kleidung sowie ein Helm benötigt. Für die unterschiedlichen Bedürfnisse gibt es verschiedene Arten von Rädern: Für kurze Strecken eignen sich City- oder Hollandräder, die durch ihre bequeme Sitzposition überzeugen. Trekkingräder sind alltagstauglich, bieten zudem ein gewisses Maß an Sportlichkeit und sind sowohl auf Asphalt als auch auf Forstwegen nutzbar. Kunden, die im Gebirge, im Wald oder auf Schotterwegen fahren möchten, entscheiden sich am besten für ein Mountainbike. Rennräder hingegen ermöglichen eine sehr hohe Geschwindigkeit, sollten jedoch wegen der dünnen Reifen lediglich auf Asphalt zum Einsatz kommen. Rennradfahrer befinden sich in einer stark nach vorne gelehnten Haltung, an die sich so mancher Sportler erst gewöhnen muss. Heutzutage sieht man immer häufiger E-Bikes auf den Straßen, welche eine an den individuellen Fitness- und Leistungsstand angepasste Belastung ermöglichen. Radler können sich beispielsweise bei einem starken Anstieg durch den elektrischen Antrieb unterstützen lassen. Durch das schnelle Zurücklegen großer Strecken fördern E-Bikes außerdem die Motivation.

Das Fahrrad einstellen Generell sind Sitzposition und Lenker aufeinander abzustimmen: Je flacher die Sitzhaltung, desto gerader sollte der Lenker sein. Wichtig ist, dass der Drahtesel auch auf die entsprechende Körpergröße des Sportlers abgestimmt ist. Die Knie sind bestenfalls in der tiefsten Pedalstellung noch leicht gebeugt, der Lenker befindet sich in optimaler Höhe, wenn die Sitzposition leicht nach vorne abfällt. Der Rücken sollte durch die Entfernung vom Sattel zum Lenkrad weder gestreckt noch gestaucht sein. Ein bequemer Sattel ist breit genug und befindet sich in einer waagerechten oder leicht nach vorne geneigten Position.

Nicht ohne Risiko Wie bei jeder Sportart lauern auch beim Radfahren gewisse Gesundheitsgefahren, weniger durch die körperliche Verausgabung als durch Stürze oder Zusammenstöße. Wer in der Stadt unterwegs ist, riskiert Unfälle mit Autos, wobei der Radfahrer stets der schwächere Verkehrsteilnehmer ist und gelegentlich (etwa von abbiegenden motorisierten Fahrzeugen) übersehen wird. Doch auch ohne Beteiligung Dritter sind Stürze mit schwerwiegenden Folgen möglich, beispielsweise, wenn beim Mountainbiken im Wald eine Wurzel übersehen wird, plötzlich Hindernisse auftauchen oder man im Stadtverkehr mit dem Reifen in eine Straßenschiene gerät. Materialermüdung am Rad wie nicht funktionierende Bremsen oder ein geplatzter Fahrradschlauch bringen den Radler ebenfalls in Gefahr. Für Sportler, die auf ein Rennrad mit Klickpedalen umsteigen, gilt: Erst das Radfahren mit der Fixierung der Füße an den Pedalen üben, bevor es im Straßenverkehr losgeht. Die häufigsten Verletzungen bei Radunfällen sind glücklicherweise harmlose Abschürfungen, Riss- oder Quetschwunden. Bei einem Aufprall auf ein Hindernis oder auf dem Asphalt gehören Brüche des Schlüsselbeins, des Oberschenkelhalses, des

Ellbogens, der Handgelenke oder der Unterarme zu den unerwünschten Folgen. Besonders gefürchtet sind Kopfverletzungen, im schlimmsten Fall mit Beteiligung des Gehirns. Daher sollten Freizeitfahrer genauso wie Amateur- oder Profiradsportler nie ohne Helm auf den Drahtesel steigen.

Gefährlicher Radrennsport Profiradfahrer, die bei Radrennen wie der Tour de France an den Start gehen, riskieren durch die hohe Geschwindigkeit, durch teilweise glitschigen Untergrund bei Regen, durch den engen Kontakt mit anderen Rennfahrern sowie durch den Kampf um Sekunden bis zum Erreichen der Zielgeraden Stürze, die mit oben erwähnten Diagnosen wie Brüchen oder Wunden einhergehen oder im schlimmsten Fall sogar tödlich enden.

Indoor-Cycling Wer derartige Unfälle vermeiden möchte, kann das Radfahren auf dem Ergometer oder auf dem Spinningfahrrad zuhause oder im Fitnessstudio trainieren. Diese Art von sportlicher Betätigung eignet sich zum Beispiel auch, um den kalten, ungemütlichen Winter zu überbrücken und fit in den Frühling zu starten. In vielen Fitnessstudios wird das Indoor-Cycling in Kursen mit Gleichgesinnten zu rhythmischen Beats angeboten, ein abwechslungsreiches Ereignis für Radsportfreunde. Der Vorteil: Das Tempo wird zwar vom Kursleiter vorgegeben, die Teilnehmer wählen die Intensität der Belastung durch die Einstellungen am Fahrrad selbst. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*