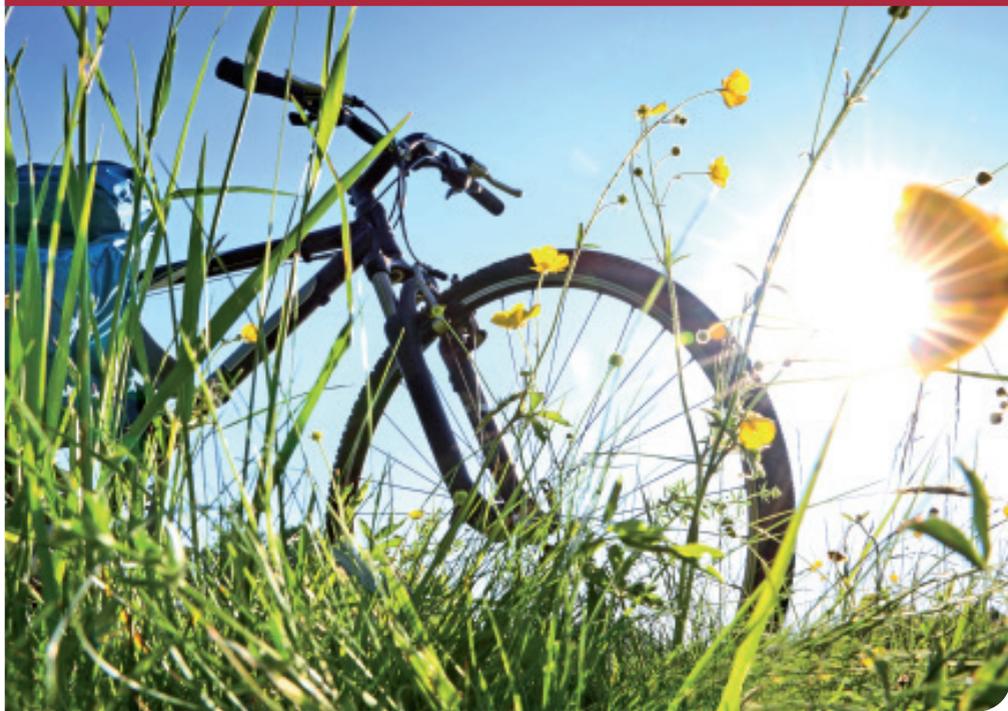


Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt



Mit jedem Kilometer, den Sie auf dem Fahrrad zurücklegen, tun Sie sich etwas Gutes. 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.



Genießen Sie Landschaft und Gemeinschaft!

„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). Das hat eine britische Studie an über 10.000 Beamten gezeigt, die regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fahren. Smetak erinnert daran, dass beim Radfahren nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch das Herz trainiert wird. Ein nützlicher Nebeneffekt: **Wer eine Stunde mit gemütlichem 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.

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 an der Deutschen Sporthochschule Köln. 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 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. Seine richtige Position in Längsrichtung hat der Sattel, wenn Sie die Kurbel in waagerechte Stellung bringen, den Fuß in Tretstellung aufsetzen (mit dem Ballen auf der Pedalachse) und dann die Vorderkante Ihrer Kniescheibe exakt über der Pedalachse sieht. Am besten können Sie das prüfen, indem eine Hilfsperson ein Lot an Ihre Kniescheibe hält.



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 Zweifel 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**

Das leidige 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.

Unsere Antipoden in Australien und Neuseeland haben seit Anfang der 1990er-Jahre Erfahrungen mit einer Helmpflicht für Radfahrer. Eine in Neuseeland durchgeführte Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Gesamtzahl schwerer Verletzungen von Radfahrern seither nicht gesunken ist, die Bürger aber heute nur noch halb so viel mit dem Rad

unterwegs sind wie vor Einführung der Helmpflicht. Denkbar ist, dass der mit diesem Rückgang verbundene Wegfall des gesundheitlichen Nutzens durch Fahrradfahren weit schwerer wiegt als eine mögliche Verminderung schwerer Unfälle.

Dennoch sprechen viele Argumente dafür, nur mit Helm aufs Rad zu steigen – freiwillig. Moderne Fahrradhelme sind leicht und bequem zu tragen. Der Helm darf Sie nur nicht dazu verführen, dass Sie im Vertrauen auf den damit verbundenen Gewinn an Sicherheit riskanter fahren.

Reiz auf die Muskulatur des unteren Rückens im Lendenwirbelbereich aus – genau jene Problemzone, in der Rückenschmerzen meistens angesiedelt sind und Bandscheibenvorfälle am häufigsten vorkommen.

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.

Radfahren in Freizeit und Alltag

Radfahren im Winter ist in unseren Breiten sicher nicht jedermanns Sache, auch wenn man mittlerweile mit Spikesreifen (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 auf den Internetseiten zahlreicher Fremdenverkehrsregionen. Auch der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. hält auf seiner Homepage (www.adfc.de) eine Vielzahl von Informationen bereit. Sie erhalten dort zum Beispiel einen Überblick über die Radfernwege Deutschlands und können beim stöbern im Routenfinder nach Bundesland, Region oder anderen Charakteristika eine für Sie geeignete Route finden.

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, München



Pedelec – Was ist das und wer könnte davon profitieren?

Elektrofahrräder (E-Bikes), sogenannte Pedelecs (Pedal Electric Cycle) sind verkehrsrechtlich gesehen Fahrräder, sofern der angebrachte Elektromotor die Tretkraft des Fahrers auf bis zu maximal 25 Kilometer pro Stunde unterstützt. Es wird somit kein spezieller Führerschein benötigt, etwas Übung ist aber hilfreich, um sicher durch den Verkehr zu kommen. Davon zu unterscheiden sind S-Pedelecs, mit denen eine höhere Geschwindigkeit erreicht werden kann. Hierfür wird allerdings ein Mofaführerschein benötigt, auch besteht eine Versicherungspflicht. Voraussetzung für die unterstützende Beschleunigung bei Pedelecs ist die Muskelarbeit des Fahrers, denn nur

dadurch wird der Motor angeworfen. Durch die einfache Bedienung und die weitreichenden Akkus sind sie für längere Touren gut geeignet.

Im Gegensatz zu einem Fahrrad ermöglichen Pedelecs dem Fahrer mithilfe von Unterstützungsstufen, die Belastung an sein individuelles Leistungsvermögen anzupassen. So lassen sich Steigungen leichter bewältigen und auch Personen mit geringer Belastbarkeit werden in die Lage versetzt das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zu nutzen. Einige Herzsportgruppen haben dies bereits entdeckt und nutzen Pedelecs, um Radtouren mit Herzpatienten durchzuführen.

Ihre Pluspunkte rund ums Radfahren:

+ Trainiert das Herz

+ Fördert die Muskulatur des unteren Rückens

+ Gelenkschonend



+ Verbrennt Kalorien

+ Stärkt die Beinmuskulatur

+ Ist gut für die Umwelt

Mehr Informationen rund um Ihre Herzgesundheit bestellen Sie einfach telefonisch unter **069 955128-400**, per Mail: **bestellung@herzstiftung.de** oder auf unserer Website **www.herzstiftung.de**



Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung

