

## Radfahren und Gesundheit

Radfahren - kaum einer Sportart wird so viel Gutes nachgesagt - ist neben Schwimmen die gesündeste Bewegungsart und entwickelt sich im wahrsten Sinne zur einer Volksbewegung für jedes Alter. Es bringt Sie nicht nur schnell ans Ziel, der rhythmische Tritt in die Pedale fördert grundsätzlich unsere Gesundheit. Fast jeder Mensch besitzt ein Fahrrad, das uns mit geringem Aufwand entgegen dem gravierenden Bewegungsmangel in der heutigen Wohlstandsgesellschaft eine Vielzahl von gesundheitlichen Aspekten und Vorteile bringt. **Wirksamer als jedes Medikament!**

Doch was macht das gesundheitsfördernde Radfahren so interessant – welche Effekte wirken auf uns?

Radfahren baut **Stress** und Anspannung ab, wirkt also physisch und psychisch ausgleichend.

Radfahren stärkt das Familiengefühl und andere zwischenmenschlichen Beziehungen. Es aktiviert unsere **Glückshormone**, sozusagen Kosmetik für Körper, Geist und Seele.

Radfahren bringt den **Herz-Kreislauf** in Schwung, regt somit die Durchblutung an, senkt den nachteiligen LDL-Cholesterin Spiegel und reduziert dadurch das Risiko für Herzerkrankungen. Bei regelmäßiger moderater Bewegung auf dem Rad erreicht man eine dauerhafte Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks.

Radfahren reguliert den **Stoffwechsel**, wobei die Verdauung stabilisiert und eine Reduzierung des **Körpergewichts** erreicht wird.

Radfahren ist eine ideale Bewegungsart für übergewichtige Menschen.

Radfahren beugt Rückenschmerzen vor, stärkt die **Muskulatur** schon aber Sehnen, Bänder und **Gelenke**.

Radfahren stärkt das **Immunsystem** und ist somit ein wirksames Mittel zur physischen Wiederherstellung nach Verletzungen und Krankheiten. Zudem verbessert es in ausgewogener Form die Erholungsfähigkeit.

Radfahren verbessert die Sauerstoffaufnahme bei unserer **Atmung**, was u.a. auch unsere Gehirntätigkeit verbessert.

Radfahren ist eine Bewegungsform für jedes **Lebensalter**. Es beugt durch Vitalität und Aktivität Alterserscheinungen vor – hält Sie spürbar jünger und frischer.

Radfahren verbessert die Anpassungsfähigkeit an die Umwelt durch den hautnahen Kontakt mit der Natur. Es ist eine umweltfreundliche Fortbewegungsform, die die Natur schont .

Radfahren ist ein heilendes Geschenk der Zivilisation zum Abbau der weitverbreiteten zivilisationsbedingten Risikofaktoren, das als zentrales Thema den Bewegungsmangel in der heutigen Industriegesellschaft angesehen wird.

So wirkt Radfahren bei regelmäßiger moderater Ausübung als aktive Langzeittherapie.

Hier eine Übersicht der **gesundheitliche Wirkungen** des Radfahrens:

<b>Dauer</b>	<b>Hauptwirkungen auf</b>
10 Min.	Durchblutung, Gelenke und Muskulatur
20 Min.	Immunsystem
30 Min.	Herzfunktion
40 Min.	Ausdauerleistung
50 Min.	Fettstoffwechsel (z. B. Cholesterin)
60 Min.	Körpergewicht, Kalorienverbrauch
60 Min.	Anti-Stress, Wohlbefinden, Glücksempfindung

Also los – 'rauf auf den Sattel – ab in die Pedale und los geht's!

Welche für uns gesundheitlichen Effekte und Wirkungen sich beim Radfahren entfalten ...

## **Gelenke**

Wer möchte sich schon gern belasten.

Radfahren ist erwiesenermaßen eine der gelenkschonendsten Bewegungsformen für uns Menschen, denn ein Großteil des Körpergewichts (70 bis 80 Prozent) lastet auf dem Sattel des Fahrrades. Die zyklischen Bewegungen sind zudem optimal für unsere **Kniegelenke** – sie reduzieren sogar das Risiko, an Arthrose zu erkranken. So ist Radfahren interessanterweise auch bei bereits chronischen Kniegelenksproblemen (z.B. Kniearthrose) hilfreich. Obwohl viele Menschen glauben, dass der bereits geschädigte Gelenkknorpel noch weiter abgearbeitet wird, ist das Gegenteil der Fall: Die Gelenkknorpel werden durch die geringe Belastung und der dabei gleichmäßigen kreisförmigen Bewegung gut mit Blut, Sauerstoff und erforderlichen Nährstoffen versorgt, sozusagen bestens geschmiert. Der durch die Tretkurbeln vorgegebene Bewegungsablauf (Auf und Ab) lässt einem belastenden Hin und Her keine Chance. Die Knie haben wenig Möglichkeiten auszuscheren und falsch oder zu stark belastet zu werden.

Übrigens dürfen sogar häufig Personen mit einem künstlichen **Hüftgelenk** aufs Rad, die Bewegung ist günstiger als Tanzen oder Treppensteigen.

Auch für die knorpeligen **Bandscheiben** sind die Radfahr-Bewegungen optimal. Denn Nährstoffe erreichen die tieferen Knorpelschichten nur, wenn die umgebende Gewebsflüssigkeit durch regelmäßige Bewegung förmlich in die Bandscheibe „einmassiert“ wird.

Allerdings sollten Patienten mit Kniegelenksarthrose besonders auf eine **niedrige Übersetzung** achten, also immer in einem kleinem Gang fahren.

Je nach Sitzhaltung sollten Sie zur Schonung Ihrer **Handgelenke** darauf achten, dass diese sie nicht nach unten abknicken, hier können sog. Flossengriffe bzw. ergonomische Griffe stabilisierend unterstützen [[Link zu Griffe](#)]. Um federnd bzw. stoßabsorbierend zu wirken sollten die **Ellenbogengelenke** nicht durchgedrückt werden.

Auch Menschen mit Knie- oder Knöchelproblemen können das Radfahren als optimale Alternative zu anderen Sport- bzw. Bewegungsformen nutzen und dabei den Vorteil beanspruchen, dass das Körpergewicht nicht von den Beinen getragen werden muss.

**Tipp: Durch die Verwendung eines Pedelec/E-Bike reduzieren sich die belastenden Kräfte weiter. Probieren Sie es einfach mal aus – hier entlang ... [[Link zu VERMIETUNG](#)]**

## **Muskulatur**

Beim Radfahren werden nahezu alle Muskelgruppen des Menschen trainiert, Bereits bei leichtem aber regelmäßigen Radfahren können fast alle Muskeln des Körpers trainiert werden: Beine, Schultern und Arme, Bauch, Gesäß ebenso wie die **Rückenmuskulatur**. Besonders hervorzuheben sind die kleinen Rückenmuskeln und die Muskulatur im Lendenwirbelbereich, hierzu bietet sich das Radfahren als bestens geeignete Bewegungsform an.

Für die Stabilisierung des Rückens müssen die Rumpf-, Nacken-, Schulter- und Armmuskeln jede Menge Haltearbeit leisten. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet und das Rückgrat gefestigt. Durch die gleichbleibende Bewegung werden die Bandscheiben fortlaufend mit frischem Sauerstoff angereichertem Blut versorgt. Dies wiederum stärkt die kleinen Muskeln, die die einzelnen Wirbelkörper stützen und verleiht der Wirbelsäule Stabilität - Verspannungen können sich lösen.

Wer ausdauernd Rad fährt, kräftigt seiner **Bein- und Gesäßmuskulatur**. Durch die Hilfe des vorderen Oberschenkelmuskels und des großen Gesäßmuskels wird das Pedal bei jedem Tritt nach unten gedrückt. Die Beinbewegungen sind außerdem ideal, um die Muskulatur in der Lendenregion zu stärken und so Hexenschuss, Ischias-Schmerzen oder Bandscheibenvorfällen vorzubeugen. Ist zudem der Schuh fest mit dem Pedal verbunden (Klickpedalsysteme), kommen beim Hochziehen des Fußes noch der Schienbeinmuskel, der Hüftbeuger und der hintere Oberschenkelmuskel zum Einsatz. Als Erfolg können Sie nicht nur eine ausgeprägte Beinmuskulatur vorweisen sondern auch einen knackigen Po.

## **Bauchmuskulatur – wofür erforderlich?**

Das Radfahren trainiert die geraden Bauchmuskeln zwar als Ganzes, aufgrund der gleichmäßigen richtungsstabilen Bewegung der Beine verspürt man oft verstärkt den unteren Teil der Bauchmuskelpartie. Auch die schrägen Bauchmuskeln werden beansprucht.

Die **Hand-, Arm- und Nacken-/ Schultermuskeln** werden durch das Aufstützen auf den Lenker gefordert. Der Trizeps wird benötigt um eine stabile Position auf dem Rad halten zu können. Die Hand- und Unterarmmuskeln fangen Erschütterungen im unwegsamen Gelände ab und helfen zudem bei Lenkbewegungen. Für einen beschwerdefreien Blickrichtungswechsel sorgen beim Radfahren die Nackenmuskeln und halten das Gewicht des Kopfes. Ausschlaggebend hierbei ist die Sitzhaltung auf dem Fahrrad.

Außer Herz, Lunge und Bewegungsmuskeln profitieren auch die glatten, also **unwillkürlichen Muskeln** der Blutgefäße von der besseren Sauerstoffdurchflutung. Sie reagieren flexibler, können sich besser an Belastungen anpassen – die Folge: Der Blutdruck sinkt.

Für ein beschwerdefreies Radfahren ist Abwägung Ihrer persönliche Wohlfühl-Sitzhaltung

und der Konstitution der Muskulatur entscheidend:

Der Oberkörper sollte bei längerer ausdauernder Bewegung leicht nach vorn geneigt sein (15 bis 20 Grad), so dass die Rückenmuskulatur leicht angespannt ist und sich der Körperschwerpunkt über der Pedalposition befindet. Vor allem die untere Rückenmuskulatur und die untere Wirbelsäule werden durch die Tretbewegung gefestigt. Je stärker die Oberkörperneigung nach vorn, desto kräftiger kann der Fahrer in die Pedale treten. Voraussetzung dafür ist jedoch eine sehr gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur. Durch den geneigten Oberkörper werden die Bandscheiben vor Überlastung geschützt. Die Beine können in dieser Position eventuelle Stöße besser abfedern. [Näheres: [Link zu Ergonomie](#)]

**Tipp: Sind Sie Radfahr-Anfänger oder ungeübt, dann beginnen Sie langsam mit Unterstützung – ich stehe Ihnen gern zur Verfügung.**

## **Immunsystem**

Eher durch den Winter, mit feucht-kaltem Wetter, Wind und wenig Licht, werden unsere Abwehrkräfte geschwächt. Bewegung im Freien unterstützt den Abhärtungsprozess durch den Klimakontakt. So stärkt regelmäßiges Radfahren bei jedem Wetter unser Immunsystem. Wer bei „Wind und Wetter“ auf's Rad steigt, härtet sich gegen Infektionskrankheiten, wie z.B. eine Erkältung ab und ist so weniger anfällig für die alljährlichen Grippewellen. Da Licht die Produktion von Immunbotenstoffen ankurbelt, die gegen Viren und Krebszellen aktiv werden, sollten wir diese Zeit ausreichend im Freien nutzen.

Ja, aber zugegeben, nicht jede Witterung lässt in einem die Euphorie zum Radfahren aufkommen. Eine Möglichkeit dennoch loszufahren besteht in einer angepassten Bekleidung oder in der Gemeinschaft bzw. mit Partner(n).

**Tipp 1: Mindestens eine gute Stunde in der Natur Radfahren und Sie freuen sich regelrecht auf eine heiße Tasse Tee in warmer Umgebung.**

**Tipp 2: Haben Sie schon einmal eine entspannende wohltuende Wellnessmassage am knisterndem Kaminofen probiert?** Hier empfehle ich Ihnen ... [Link zu [www.massage-oranienburg.de](http://www.massage-oranienburg.de)]

## Herz-Kreislauf und Stoffwechsel

Regelmäßiges Radfahren bringt den **Blutkreislauf** in Schwung und regt den Stoffwechsel an. Zwar steigt der **Blutdruck** während des Radfahrens kurzfristig an, mittelfristig sinkt er jedoch auf ein geringeres Niveau. Es pumpt dann mit weniger Schlägen mehr Blut durch den Körper als beim Untrainierten (der Blutdruck sinkt) – unser Herz-Kreislauf wird leistungsfähiger, was koronaren Herzerkrankungen vor beugt.

Regelmäßiges, ca. 3-4 mal wöchentliches Radfahren (ca. jeweils 1h), soll bereits das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um rund 50 Prozent senken. Und es beugt dem frühzeitigen Leistungsabbau im Alter, nach Ansicht vieler Ärzte und Heilpraktiker vor, welches das Leben in Gesundheit erheblich verlängert.

Dabei sollte nicht unberücksichtigt bleiben, dass selbst durch diese schonende, gering belastete Aktivität, Kalorien und **Fettverbrennung** kommt. Die Resultate dabei - der Körper bleibt in Form und wirkt sich des Weiteren positiv auf die Cholesterinwerte aus – ein Risikofaktor weniger für Arteriosklerose (Gefäßverkalkung).

**Krampfadern** – gerade wegen der intensiven gleichmäßigen Beinarbeit

Man darf nicht nur man sollte unbedingt. Denn die Arbeit der Beinmuskeln treibt das venöse Blut in den Beinvenen wie eine Pumpe zum Herzen. Das wirkt oft besser als Medikamente. Radeln ist eine wahre Krampfadertherapie.

Nicht zuletzt belebt eine verbesserte Durchblutung unsere **Haut**, sie sieht frischer und jünger aus sondern auch das Gehirn, wodurch sich unsere **Konzentrationsfähigkeit** verbessert.

Spüren Sie doch einmal die belebende Kraft Ihres schlagenden Herzens am Ende einer Radtour!

**Tipp: Der Blutdruck steigt zwar nur kurz, während einer starken Belastung um sich in der Folge wieder einzupendeln. Aus diesem Grunde ist jedoch eine ca. 5-Minuten dauernde Aufwärmphase anzuraten, damit der Körper nicht mit abrupt hoch knallendem Blutdruckanstieg antwortet.**

### **Ausdauer – Kondition**

Wer regelmäßig (3-4 mal die Woche) für mindestens eine Stunde Fahrrad fährt, erhöht allmählich aber wirksam seine Ausdauer und Kondition. Vorrangig hängt der konditionsfördernde Effekt jedoch nicht von der gewählten Bewegungsform ab, sondern von der **Regelmäßigkeit**. Beim Radfahren kann der Mensch seinen Körper viel intensiver als u.a. beim Laufen fordern, ohne dass eine vorschnelle Überlastung und somit Ermüdung auftritt.

**Tipp: Nutzen Sie hierfür die Gruppendynamik, schließen Sie sich Gleichgesinnten an, so werden Belastungsspitzen häufig auf ein Durchschnittsmaß ausgependelt und gemeinsam finden sich immer Motivatoren, die einem in der Regelmäßigkeit unterstützen.**



## **Körpergewicht**

Mit eins der größeren Zivilisationsprobleme (auch Wohlstandsprobleme genannt) unserer Zeit ist die weitverbreitete **Übergewichtigkeit** – die Ursachen sind, wie auch die Symptome, vielfältig. Unser menschlicher Organismus ist auf eine ausgewogene Bewegung ausgerichtet um uns ein körperlich beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Fahrradfahren ist ein idealer Sport, Körperfett zu verbrennen und abzunehmen. Wenn sich bereits einige Kilo mehr auf die Hüften geschlichen haben, entlastet uns das Fahrrad bereits um einen Teil. Oft gehen mit Übergewicht auch weitere Beschwerden einher, insbesondere Gelenkprobleme, da die Gelenke stärker belastet werden. Meistens ist auch die dann stabilisierend wirkende Muskulatur zurückhaltend ausgebildet. Nicht nur aus diesen Gründen ist Radfahren für diese Menschen besonders hilfreich und empfehlenswert.

Beim maßvollen Radfahren wird Körperfett verbrannt und diverse Muskeln gestärkt aber nicht überfordert. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird außerdem der Stoffwechsel angeregt, wodurch sich die **Fettverbrennung** optimiert.

Nicht zuletzt setzt Radfahren Energie um. Das senkt auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel, hält gleichzeitig das Körpergewicht in Grenzen und beugt damit **Diabetes** (mellitus Typ 2 - Zuckerkrankheit) vor.

Radfahren ist grundsätzlich auch für ältere Menschen, Untrainierte und Sporteinsteiger eine besonders geeignete Bewegungsform.

Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch verbraucht pro Minute etwa sechs bis sieben Kilokalorien – wenn er gemütlich mit 15 Kilometer pro Stunde fährt. Tritt er etwas fester in die Pedale und bringt es auf 25 Kilometer pro Stunde, verbrennt er zirka zehn bis zwölf Kilokalorien pro Minute. Je nach Körpergewicht, Alter, Schwierigkeitsgrad der Tour und Gegenwindlage variiert der Kalorienverbrauch jedoch.

**Tipps: Nicht ausschließlich NUR Bewegung kann zu Gewichtsreduzierung führen sondern auch eine begleitende Ernährungsanpassung hilft oft effizient. Sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Personen und vertrauen Sie sich in erster Linie selbst. Schließlich sind Sie das Beste in Ihrem Leben!**

## **Atmung**

Wir Radfahrer sollten nicht „aus der Puste kommen“, sondern uns gleichbleibend, moderat und ausdauernd bewegen.

Dass, was uns Menschen unbewusst am Leben hält ist die unwillkürliche Atmung. Die rhythmisch und gleichbleibenden Bewegungen beim Radfahren sind eine vorzügliche Unterstützung für unsere Lunge. Die gleichmäßige aber tiefere Atmung stärkt unsere Atemmuskulatur, durchflutet die Lunge mit Sauerstoff und erhöht so, Pedalbewegung für Pedalbewegung, das Lungenvolumen.

**Tipp: Raus an die frische Luft und mal richtig tief durchatmen.**

## **Hormone**

Warum macht Radeln so ungemein glücklich?

Verantwortlich hierfür sind Hormone und Botenstoffe im Körper. Die, durch die gleichmäßige körperliche Belastung beim Radfahren produziert und freigesetzt werden. Dabei durchströmen uns nicht nur **Endorphine**, sondern auch das stimmungshobende **Serotonin** auf ein Höchstniveau. Manchmal kommen wir Radfahrer dadurch in einen euphorischen Zustand, der erklärt dann auch warum wir hin und wieder bei Rot über die Ampel fahren, keinen Autofahrer mehr erkennen, Passanten und Fußgänger bedrängen, ... - aber mal „Spaß“ beiseite. Beim Fahrradfahren werden auf längeren Strecken vermehrt **Glückshormone** ausgeschüttet, die uns unterstützen, Stress abzubauen und zu entspannen. Wir werden psychisch und physisch toleranter, wir gewinnen an **Selbstbewusstsein**. **Depressionen** und **Aggressionen** können sich leichter lösen, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhiger. Die zyklischen Bewegungsabläufe lassen eine entspannende Wirkung entstehen. Radfahren - ist Balsam für unser **Wohlbefinden**.

Stellen Sie sich nun noch diese Auswirkungen auf unsere Libido vor - na Sie wissen schon ...

**Tipp: Diese Effekte verstärken sich noch im Erlebnis in schöner Natur durch die Aufnahme von frischer Luft bei Tageslicht und spornt uns durch Teilen in einer Gruppengemeinschaft an.**

**Radfahren bis die Seele jubelt – bringen wir unsere Glückshormone auf „Touren“! Lust 'drauf, dann kommen Sie doch mit auf eine Natur-Radtour ... [Link zu RADTOUREN]**

## **Naturerlebnis**

Fahrradfahren ist Bewegung, die in der freien Natur stattfindet. Hierbei kann man auf vielfältigste Weise den Wechsel der Jahreszeiten miterleben. Mit entsprechender Bekleidung und Ausrüstung lässt sich bei jedem Wetter Radfahren. Tief durchatmen bei frischer Luft

Die Bewegung in freier Natur und in Gemeinschaft macht doppelt Spaß, interessante Gespräche, Sehenswertes, ausgiebige Rast und gemeinsames Essen beleben den Tag, so dass man oft gar nicht spürt den ganzen Tag sportlich aktiv gewesen zu sein.

Wenn es langsam auf den Frühling zugeht und die Landschaft erblüht, dann steigt oft die Lust in einem auf, wieder in die Natur hinauszufahren und diese zu genießen. Für viele ist dabei eine Fahrradtour genau das richtige, um sich zu entspannen und die Sonnen zu genießen, während man gleichzeitig etwas für die körperliche Fitness tut. Häufig bevorzugt jeder ein unterschiedliches Fahrrad, je nach seinen individuellen Neigungen und Befindlichkeiten.

**Tipp 1: Probieren Sie's doch mal mit einem Pedelec/E-Bike ... [Link zu VERMIETUNG]**

**Tipp 2: Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Rad-Ausflug in die Natur – hier finden Sie einige Angebote ... [Link zu RADTOUREN]**

## **Koordinations- u. Reaktionsvermögen**

Nicht unberücksichtigt bleiben soll auch die durch das Radfahren bedingte ausgiebige Schulung des Reaktionsvermögens und des Gleichgewichtssinns. Dieses Koordinationsvermögen verhilft uns zu einem soziologisch interaktivem Leben.

## **Risiken**

Wir leben in einer Welt von Spannungen, also unterschiedlichen Polen, z.B. Plus und Minus, Schwarz und Weiß, Oben und Unten, Innen und Außen, Liebe und Hass u.s.w. Selbstverständlich haben die Vorteile des Radfahrens auch ihren Gegenpol in den Nachteilen, die ich nicht unberücksichtigt lassen möchte.

Das wohl größte Risiko beim Radeln sind schwere **Kopfverletzungen**. Deshalb sollte jeder Radler sehr bewusst für sich selbst entscheiden, ob er einen Fahrradhelm trägt. Menschen mit einer chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankung sollten sich mit einem erfahrenen und vertrauenswürdigen Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung setzen, um eine Überbelastung auszuschließen. Das Gleiche gilt für Menschen, die ein Rückenleiden besitzen oder mit Gelenkproblemen belastet sind. Ebenso empfehle ich dieses Vorgehen, wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben und sich unsicher fühlen – dann kann die nächste entspannte Radtour kommen.

## **Fazit:**

**Medizin des Lebens – es ist von immenser Bedeutung, dass Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen und regelmäßig Radfahren. Gesund bleiben setzt voraus, den Körper auch mit/in Bewegung zu fordern und einen optimalen Ausgleich zur beruflichen Betätigung in meist unvorteilhafter und gleichbleibender Körperhaltung zu schaffen. Also 'rauf auf den Sattel und treten Sie in die Pedale aber übertreiben Sie es nicht gleich.**

**Für alle Diejenigen, denen dies immer noch eine zu große Hürde darstellt, gibt es Abhilfe – Pedelec/E-Bike! Wie damit auf leichte und schwungvolle Art in Bewegung kommen, erfahren Sie hier ... [Link zu RAD & TAT/Pedelec]**

**Ansonsten nehmen Sie ruhig weiter Ihre Medikamente und klagen!**

**Besitzen SIE ein Fahrrad?**