

Eine Radltour in der schönen Natur hat viele Vorteile für die Gesundheit, wenn man dabei ein paar einfache Regeln beachtet

Radeln: So strampeln Sie sich gesund

Orthopäde Dr. Heribert Konvalin über das regelmäßige Training im Sattel

VON ANDREAS BEEZ

München – Wenn es um Gesundheit von Kopf bis Fuß geht, wird der Effekt von Bewegung noch immer oft unterschätzt. Fakt ist jedoch: Regelmäßiges moderates Ausdauertraining kann insbesondere für Herz und Blutgefäße mehr bewirken als manches Medikament – und die Liste der wissenschaftlichen Belege dafür ist inzwischen so lang wie ein Beipackzettel. Bei einer US-Studie kristallisiert sich dieser Effekt besonders eindrucksvoll heraus: So können Patienten mit einer Veranlagung zu Herzleiden mit regelmäßiger Bewegung ihr Herzinfarktisiko sogar halbieren. Auch die Diabetesgefahr lässt sich dadurch enorm verringern und der Blutdruck ohne jede Tablette um bis zu 10 mmHG senken.

Zu den optimalen Sportarten, um gesund zu trainieren, gehört das Radeln – gerade für Menschen, die sich selbst (noch) nicht zu den Sportskanonen zählen. „Der Bewegungsablauf ist einfach, und die Gelenke werden geschont“, weiß der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin vom Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) im Helios. Der Mediziner erklärt, wie man sich gesund strampelt, Trainingspläne vermeidet und sich bei kleineren Beschwerden selbst helfen kann.

Das bringt Radeln konkret
Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt – ein niedriger Blutdruck stabilisiert, ein zu hoher gesenkt. Die Atmung verbessert sich. Der Mechanismus: Durch die aufrechte oder auch gestreckte Sitzposition weitet sich der Brustkorb, die Atmung vertieft sich. Durch Training kann man die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit des Körpers um zehn bis 20 Prozent steigern. Zudem wird der Stoffwechsel angeregt. Auch Menschen mit Gelenkproblemen profitieren vom Radeln, und zwar durch die gleichmäßigen Bewegungen. Die Beine werden trainiert, ohne übermäßig belastet zu werden, weil das Hauptgewicht auf dem Sattel ruht. Deshalb ist auch ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk kein Hinderungsgrund.

Positive Nebeneffekte

Durch das Radeln nimmt man ab. Bei längeren Strecken schaltet der Energiestoffwechsel auf Fettverbrennung um. Ein weiterer Effekt ist eine Senkung der Blutfettwerte.

Durch moderates Ausdauertraining in Kombination mit der vermehrten Sauerstoffaufnahme und Kontakt mit Klimareizen wie Wind, Luft und Sonne wird zudem das Immunsystem gestärkt.

Der Zeitaufwand

Kleiner Nachteil gegenüber Joggen oder Walken: Um auf dem Radl effektiv zu trainieren, muss man mehr Zeit einplanen. Mindestens 30 Minuten sollte man schon im Sattel sitzen, um eine gute Wirkung für Herz und Kreislauf zu erzielen. Ideal wäre es, wenn man es schafft, fünf Mal die Woche mindestens 50 Minuten zu radeln. Im Winter eignet sich dazu auch ein Ergometer fürs Wohnzimmer oder eine „Rolle“. Dabei wird das Hinterrad eingespannt, so dass man auf der Stelle strampelt – allerdings mit demselben Widerstand wie an der frischen Luft. Inzwischen gibt es digitale Systeme. Sie ermöglichen, dass man bestimmte Strecken, etwa Alpenpässe, virtuell abfahren und sich auch mit anderen Heimradlern messen kann. Als Faustregel für ein sinnvolles Herz-Kreislauf-Training gilt: Lieber öfter strampeln, möglichst mehrmals die Woche, aber dabei nicht übertreiben.

Die richtige Sitzposition

Die richtige Haltung auf dem Rad ist wichtig. Andernfalls drohen Schmerzen im Rücken, im Nacken oder in den



Experte Dr. Heribert Konvalin

Handgelenken sowie taube Finger. Das Radl muss optimal auf den Körper des Fahrers eingestellt sein, insbesondere Lenker, Sattel und Pedale. Am besten sollten Höhe des Sattels und Rahmenlänge sowie der Abstand zum Lenker im Fachgeschäft individuell eingestellt werden. Ideal ist eine leicht nach vorn geneigte Sitzposition. Ein krummer Rücken oder ein zu tiefes Sitzen sind ungünstig. Ausnahme: Rennfahrer, die ihren trainierten (!) Rücken fast zu einem Buckel krümmen, damit sie auf die Pedale viel Kraft bringen können. Für eine angemessene Sattelhöhe genügt es, wenn man den Boden gerade noch mit den Zehenspitzen berührt. Viele Radfahrer sitzen jedoch eher zu tief, um aus Sicherheitsgründen den Boden mit den Füßen berühren zu können. Beim Fahren sind die Kniegelenke leicht gebeugt.

Die richtige Herzfrequenz

Es ist sinnvoll, in einem bestimmten Pulsbereich zu trainieren. Diesen für sich selbst ohne fremde Hilfe festzule-

gen, ist problematisch. Denn es gibt verschiedene Faustformeln zur Berechnung. Aber sie beziehen sich in der Regel auf einen bestimmten Prozentsatz des maximalen Belastungspulses. Um diese Schwelle zu ermitteln, bedarf es in der Regel eines Leistungstests beim Sportmediziner. Vereinfacht erklärt läuft sie so ab: Der Arzt steigert die Belastung auf einem Fahrrad-Ergometer (Trimmraddl) oder Laufbahn so lange, bis der Patient nicht mehr kann. Dadurch erhält er unter anderem den maximalen Belastungspuls und kann auch Ratschläge geben, welcher Trainingspuls ideal wäre.

Die Wahl des Pulsmessers

Zur Überwachung der Herzfrequenz eignen sich Messgeräte, die an der Brust, am Handgelenk oder Oberarm getragen werden. Pulsmesser am Handgelenk lassen sich bequemer tragen als Brustgurte, können bei Nässe, extremer Kälte oder starker Anspannung des Unterarms aber störanfällig sein.

Die Sicherheit

In Deutschland gibt es zwar keine Helmpflicht für Radler, nicht mal für Kinder – aber jeder sollte einen tragen. Dass es wesentlich gefährlicher ist, „oben ohne“ zu radeln, zeigt die nüchterne Statistik: Mit Helm erlitten 46 Prozent der verunglückten Radler Kopfverletzungen, ohne Helm 73 Prozent. Natürlich sollte auch die Technik des Radls regelmä-

ßig überprüft werden. Besonders wichtig ist ein Bremsen-Check. Bei Lampen, die nicht durch einen Dynamo betrieben werden, empfiehlt es sich, entweder ein Ersatzgerät oder neue Batterien dabei zu haben. Gefährlich können zudem falsch oder nicht stabil angebrachte Gepäckträger oder Körbe werden. Achten Sie auch darauf, dass Hunde während der Fahrt gesichert sind und nicht selbstständig herauspringen können. Auf Musikhören sollte man beim Radeln verzichten – auch wenn es in Deutschland nicht offiziell verboten ist. Studien belegen jedoch, dass die Aufmerksamkeit des Radlers durch Kopfhörer massiv verringert wird.

Die Alkohol-Folgen

Mit dem Radl in den Biergarten – das ist auch nach Ende der Corona-Pandemie nur bedingt zu empfehlen. Zwar liegt die eigentliche Promillegrenze für Radler bei 1,6, doch bei auffälligem Verhalten oder gar einem Fahrradunfall droht bereits ab 0,3 Promille eine Strafe. Wer betrunken radelt und mit mehr als 1,6 Promille erwischt wird, der kann seinen Autoführerschein verlieren und zudem eine hohe Geldstrafe bekommen. Wer ein E-Bike oder Pedelec fährt, das schneller als 25 Kilometer pro Stunde ist, wird rechtlich wie ein Autofahrer behandelt. Das bedeutet: Es gilt eine Promillegrenze von 0,5. E-Biken mit über 1,1 Promille gilt als Straftat. Übrigens: Wenn ein Radlweg vorhanden und mit einem blauen Verkehrsschild ausgewiesen ist, muss man ihn auch benutzen. Ausnahme: In Gruppen von mindestens 16 Radlern darf man auch zu zweit nebeneinander auf der Straße fahren.

Kleinere Beschwerden

Wenn der Rücken zwick, kann ein Sportmieder helfen. Bei regelmäßigen Krämpfen in der Fußsohle oder bei Kribbeln und Missempfindungen am Vorfuß könnte ein Dauerschaden an einem der Zwischenzehennerven vorliegen. Dieser Nervenknäuel (Morton Neurinom) wird oft in einer OP entfernt. Bei Knieschmerzen sollte man die Sitzeinstellung oder den Kniewinkel überprüfen. Klickpedale können Kniebeschwerden lindern, weil mit ihrer Hilfe die Beinmuskeln ausgewogener trainiert werden – nämlich sowohl die Strecker als auch die Beuger. Sie sollten im Gleichgewicht sein.

Das richtige Radl: Darauf kommt es bei der Modellauswahl an

Wer zuvor nur wenig oder gar nicht geradelt ist, sollte sich bei der Modellwahl unbedingt in einem Fachgeschäft beraten lassen. Aus medizinischer Sicht haben die Radltypen unterschiedliche Vor- und Nachteile. Ein Kurzüberblick:

Stadt- und Tourenräder: Ideal für alle, die kürzere Strecken regelmäßig mit dem Radl zurücklegen und damit etwas für ihre Fitness tun wollen. Normale Straßenreifen reichen aus, Scheibenbremsen müssen nicht zwingend sein.

Rennräder: Eignen sich für alle, die gerne mal länger im Sattel sitzen und sportlich unterwegs sein möchten. Allerdings ist – vor allem für Untrainierte – die Sitzposition wesentlich unbequemer, mitunter bekommen die Fahrer von der gekrümmten Haltung auch Nackenschmerzen.

Mountainbikes: Hier unterscheidet man zwischen Hardtails (Federgabel nur vorne) und Fullys (zwei Federgabeln vorne und hinten). Letzteres bietet sich an, wenn man gerne auch mal über Stock und Stein kurbelt

und Trails (schmale holprige Pfade) fahren möchte. Scheibenbremsen sind Standard, sie sollten regelmäßig gecheckt werden. Beim Mountainbiken trainiert man nicht nur die Ausdauer, sondern auch Kraft und Koordinationsvermögen.

Reha-Fahrräder: Sie haben einen tiefen Einstieg, der leichtes Auf- und Absitzen ermöglicht. Das kann beispielsweise Patienten mit einer künstlichen Hüfte helfen.

Die Pedale sind rutschfest, die Griffe in der Regel auf die Handgröße angepasst.

E-Bikes: Sie sind auch deshalb immer beliebter, weil der Elektromotor sogar bei Steigungen ein Fahren in einem vernünftigen Pulsbereich ermöglicht. Die große Gefahr dabei: Manche recht ungeübte E-Biker unterschätzen ihr Rad beim Bergabfahren, etwa auf Forstwegen in den Bergen. Beim Bremsen entwickeln E-Bikes eine stattliche Schubkraft. Faustregel: Man sollte möglichst nicht viel vor hinauf.

Das Radl sollte gut ausgesucht werden.

GETTY/STOCKPHOTO

ANDREAS BEEZ