

Radfahren als Gesundheitstraining

Welche Vorteile Radfahren bringt und wieso es für viele Menschen gesünder ist als andere Sportarten

In wahrscheinlich fast jedem deutschen Keller steht ein Fahrrad, das viel zu selten genutzt wird und schon verstaubt. Vielleicht haben auch Sie sich schon öfter vorgenommen, das alte Rad am Wochenende mal wieder aus dem Keller zu holen und eine Runde damit zu fahren. Hat man sich dann tatsächlich überwunden, mangelt es häufig an der Vorbereitung und man müsste zuerst einen platten Reifen flicken, die Kette ölen oder die Schaltung einstellen lassen. Da kann einem die Lust auf das Radfahren nur zu leicht wieder vergehen und man sitzt doch lieber mit einem kühlen Getränk auf der Terrasse oder dem Balkon.

In diesem Artikel gibt es zwar keine Anleitung zur Reparatur des Fahrrads, wohl aber einige gute Gründe, das Rad doch mal wieder aus dem Keller zu holen und eine Runde zu drehen. Sie erfahren, welche positiven Effekte Ausdauertraining und speziell das Radfahren auf den Körper und Ihr Wohlbefinden hat und wie Sie diese im Alltag erreichen können.

Welche positiven Effekte hat regelmäßiges Radfahren auf den Körper?

Wenn im Folgenden von „Training“ gesprochen wird, ist damit kein gezieltes Radfahrtraining gemeint, sondern eine regelmäßig erhöhte Alltagsbewegung, wie beispielsweise der Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen mit dem Rad. Auch eine entspannte Sonntagsradtour zählt zu diesen Aktivitäten. Bereits durch diese kleine Steigerung der eigenen Aktivität können viele der positiven Aspekte von Ausdauertraining erreicht werden. Nun aber zum eigentlichen Thema: Was bringt mir regelmäßiges Radfahren?

Ganz grundsätzlich hat Ausdauertraining vielfältige positive Effekte auf den Körper und das allgemeine Wohlbefinden, die sowohl psychischer als auch physischer Natur sein können. Besonders gesundheitsfördernd sind sogenannte Wegleistungen, zu denen auch das Radfahren gehört. In der Regel bemerken Sie bereits nach 1 bis 2 Wochen der gesteigerten Aktivität (beispielsweise Laufen, Radfahren, Schwimmen, Spaziergehen) erste Unterschiede, auch wenn kein hartes oder gezieltes Training absolviert wird. Beispielsweise tritt besonders Gewichtsverlust zu Beginn relativ schnell ein. Schon nach wenigen Trainings beziehungsweise nach wenigen Tagen mit mehr Aktivität fühlen sich die meisten Menschen wohler in ihrem Körper.

Es wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert, der Körper unterstützt und vielen chronisch fortschreitenden Krankheiten vorgebeugt. Dazu gehören besonders sogenannte Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes.

Zusätzlich kann bei 90% der Bluthochdruckpatienten eine Senkung des Blutdrucks sowohl in Ruhe als auch bei Belastung erreicht werden. Bereits durch eine Radfahrt von 30 Minuten kann der Blutdruck für etwa 10 Stunden gesenkt werden. Ebenfalls gesenkt wird die Herzfrequenz, da im Herzmuskel weniger Sauerstoff verbraucht wird.

Wer ganzjährig ein konsequentes und regelmäßiges Bewegungsniveau halten kann, senkt seine Herzfrequenz um durchschnittlich 10 Schläge pro Minute – in 24 Stunden sind das bereits 14.400 Schläge!

Auch Ihre Muskulatur profitiert, beim Radfahren natürlich besonders die Beinmuskulatur. Dadurch können Fehlstellungen ausgeglichen und Verletzungen vorgebeugt werden. Die Muskulatur hilft beispielsweise, sich nicht bei einem leichten Umknicken oder einer kleinen Verdrehung des Knies Verletzungen zuzuziehen. Ihnen fallen durch kräftigere Beine automatisch auch viele andere sportliche Aktivitäten oder auch alltägliche Dinge wie Treppensteigen leichter.

Eine Besonderheit des Radfahrens ist die Schonung der Gelenke. Es wirken im Gegensatz zu Sportarten wie dem Laufen keine Stoßbelastungen auf Knie oder Hüfte. Dadurch ist Radfahren auch für Menschen geeignet, die mit Knieproblemen kämpfen und kann sogar bei einigen Problemen zur Besserung beitragen.

Zusätzlich zu diesen körperlichen Vorteilen bietet Radfahren die Möglichkeit, Bewegung mit Besorgungen oder sowieso anfallenden Wegen im Alltag zu verbinden. Sie können beispielsweise zum Einkaufen oder in die Arbeit radeln, sparen sich dadurch sogar Geld und bewegen sich. Sie müssen keine zusätzliche Zeit aufwenden, um etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Das häufige Argument der mangelnden Zeit greift dadurch nicht mehr und Sie haben eine Ausrede weniger.

Wie erreiche ich diese Effekte im Alltagsstress?

Es werden zwei Arten körperlicher Bewegung unterschieden:

- **Alltagsbewegungen:** sind die körperlichen Aktivitäten des täglichen Lebens, seien sie beruflicher Art oder der Freizeit zugeordnet. Die Alltagsbewegung ist die Variable, die maßgeblich den täglichen Energieumsatz bestimmt, meistens erheblich mehr als gelegentliche sportliche Aktivitäten.

- **Training:** ist regelmäßige körperliche Bewegung zum Zweck der Erhaltung oder Verbesserung der Kapazität von Organfunktionen auf Basis von Wachstumsprozessen in den beanspruchten Organen.

Da es in diesem Artikel und auch beim Stadtradeln vor allem um Alltagsbewegungen geht, konzentrieren wir uns darauf und lassen den Aspekt des gezielten Trainings etwas außen vor. Besonders im Alltag bietet sich das Radfahren an, um Bewegung mit alltäglichen Pflichten wie dem Arbeitsweg oder dem Weg zum Einkaufen zu verbinden. Fahren Sie einfach zum nächsten Bäckereinkauf mit dem Rad, nutzen Sie es für den Weg zur S-Bahn oder direkt bis zu Ihrem Büro oder erledigen Sie den nächsten schnellen Einkauf für das Abendessen auf zwei Rädern.

Nach der Arbeit oder einem langen Tag kann eine kleine Radtour helfen, den Kopf freizubekommen. Die Bewegung hilft beim Abschalten und dabei, die eigene Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen. Für viele Menschen ist es abends unmöglich, sich auf ein Buch oder anderweitige Aufgaben zu konzentrieren, wenn sie vorher keine Bewegung als Ausgleich zur Tätigkeit im Büro hatten.

Besonders wichtig, um die oben angesprochenen Effekte zu erreichen, ist die Regelmäßigkeit der Aktivität. Pro Woche sollten Sie dafür etwa 150 Minuten aktiv sein – das bedeutet etwa 20-30 Minuten pro Tag. Eigentlich nicht viel, oder?

Fazit

Zusammengefasst hat Ausdauertraining und speziell das Radfahren vielfältige positive Auswirkungen auf den Körper und das eigene Wohlbefinden. Es wird verschiedenen Krankheiten und Verletzungen vorgebeugt und man fühlt sich wohler im eigenen Körper. Dazu kommt noch die soziale Komponente des Sports als Gemeinschaftserlebnis.

Nach all diesen positiven Aspekten sollten Sie doch jetzt motiviert sein, das Rad aus dem Keller zu holen, es auf Vordermann zu bringen und direkt am nächsten Tag damit zur Arbeit, zum Einkaufen oder einfach eine Runde zum Spaß zu fahren. Probieren Sie es einfach mal aus und sammeln Sie Kilometer für Ihr Stadtradeln-Team, Sie werden es nicht bereuen!



Kontakt

- **Praxis Straubing**
Bahnhofstraße 19 / 94315 Straubing
Tel.: 09421 / 9 63 78 34
Fax: 09421 / 9 89 14 30
- **Praxis Regensburg**
Clermont-Ferrand-Allee 34 / 93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 46 39 95 40
Fax: 0941 / 46 39 95 49
- **Kontakt**
info@kardiologie-herzbewegt.de
www.kardiologie-herzbewegt.de

herz
bewegt

Praxis für Kardiologie und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl