



Weiskirchen
lebt gesund!



Das Fahrrad

– ein umweltfreundliches Fahrzeug mit gesundheitsfördernder Mechanik

Durch die Corona-Pandemie gibt es viele Einschränkungen, die unseren gewohnten Alltag verändern. Deshalb ist es umso wichtiger, das Bewusstsein für präventive Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Gesundheit zu schaffen. Neben der richtigen, ausgewogenen Ernährung und dem Stressmanagement spielt vor allem die ausreichende körperliche Aktivität eine große Rolle. Fahrradfahren ist dabei eine gute Möglichkeit, um das empfohlene Bewegungslevel zu erreichen. Wie sich das ‚Radeln‘ auf den Körper bzw. die Gesundheit auswirkt und was man beim Fahrradfahren beachten sollte, erklären wir im Folgenden.



Positive Effekte des Radfahrens auf die Gesundheit

- **Effektives Abnehmtraining und Muskelaufbau**

Fahrradfahren hat neben der Vorbeugung von Krankheiten auch einen positiven Effekt auf Ihren körperlichen Zustand. Es wird Cholesterin abgebaut, der Fettstoffwechsel wird angekurbelt und in einer Stunde werden durchschnittlich ca. 400 Kilokalorien verbrannt. Durch die Förderung des Muskelaufbaus im ganzen Körper werden Sie auch im Ruhezustand mehr Energie verbrennen. Wenn Sie also das Ziel verfolgen, Gewicht zu reduzieren oder einer Fettleibigkeit vorzubeugen, sollten Sie regelmäßig Radfahren.

- **Schonendes Training der Gelenke**

Beim Fahrradfahren verlagert sich das größte Gewicht des Körpers auf den Sattel, wodurch die Sehnen, Bänder und Gelenke nur wenig belastet werden.

Im Gegensatz zum Joggen werden die Gelenkknorpel mit Sauerstoff versorgt und die Gelenke müssen nicht bei jedem Schritt das zwei- bis dreifache des eigenen Gewichts abfedern. Übergewichtige Menschen sollten daher das Radeln einer Runde Joggen vorziehen.

- **Ein starkes Herz**

Wie bereits oben erwähnt, stärkt das Radfahren die gesamte Muskulatur und somit auch den Herzmuskel. Positive Auswirkungen sind eine Reduzierung des Ruhepulses sowie die Senkung der Gefahr für einen Herzinfarkt um bis zu 50 Prozent. Radeln sorgt dafür, dass Ihre Gefäße elastischer werden und sich erweitern, sowie für eine Verbesserung der gesamten Blutzirkulation. Durch das in Schwung bringen des Kreislaufs wird Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfällen entgegengewirkt. Wenn beim Radfahren Beschwerden, z. B. Atemnot auftreten, brechen Sie die Belastung sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Darüber hinaus sollten Herzranke ihr Herz von einem Kardiologen untersuchen lassen, bevor sie in die Pedale treten.“



Weiskirchen
lebt gesund!



- **Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit**

Sport hat nicht nur eine positive Auswirkung auf die physische Gesundheit, sondern auch auf die Gehirnaktivität und Leistungsfähigkeit.

Das Gehirn wird beim regelmäßigen Radeln besser mit Glukose und Sauerstoff versorgt, nimmt an Substanz zu und vollbringt somit eine bessere Arbeit. Dies bedingt langfristig eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und der Konzentrationsfähigkeit. Das Gehirn wird durch Ausdauersportarten besser durchblutet und die Reaktionsfähigkeit sowie Koordination werden geschult. Wenn möglich, sollten Heranwachsende aufgrund der positiven Auswirkungen bereits so früh wie möglich mit dem Fahrradfahren anfangen. Die Hirnforschung konnte nachweisen, dass Kinder, die regelmäßig radeln, auch bessere Leistungen in der Schule zeigen.

- **Verbesserung des Immunsystems**

An der Appalachian State University führten Dr. David Nieman und seine Kollegen mit 1000 Erwachsenen bis zum Alter von 85 Jahren eine Studie durch. Dabei stellten sie fest, dass Bewegung enorm wichtig für die oberen Atemwege ist und das Risiko für eine Erkältung verringert wird. Laut Nieman können durch mehrmaliges aerobes Training in der Woche die Krankheitstage um circa 40 Prozent verringert werden.

Professor Tim Noakes, ein Sportwissenschaftler der Universität Kapstadt fand heraus, dass durch mildes Training unser Immunsystem gestärkt bzw. verbessert werden kann. Die Produktion von essentiellen weißen Blutkörperchen wird erhöht und träge, weiße Blutkörperchen werden geweckt. Zudem vermindert die Zurücklegung von Wegen auf dem Fahrrad das Infektionsrisiko, da man an der frischen Luft nicht -wie in Bussen und Bahnen- multiplen Keimen und Aerosolen ausgesetzt ist. Dies ist besonders in der aktuellen Situation der Corona-Pandemie relevant.

- **Besserer Schlaf**

Forscher der University of Georgia fanden in einer Langzeitstudie heraus, dass durch den Rückgang der Fitness vermehrt Schlafstörungen auftreten können. Hierzu untersuchten sie Männer und Frauen im Alter von 20 bis 85 Jahren über einen Zeitraum von 35 Jahren. Laut Dr. Rodney findet der stärkste Rückgang der kardiorespiratorischen Fitness zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr statt. Durch sportliche Aktivitäten wie Radfahren können Sie somit auch Ihre Schlafqualität verbessern und Schlafstörungen vorbeugen.

- **Geistiges Wohlbefinden**

Auch das geistige Wohlbefinden kann durch Radfahren verbessert werden. Eine Studie der YMCA belegt, dass körperlich aktive Personen über ein um 32% höheres psychisches Wohlbefinden verfügen als inaktive Personen. Durch die Freisetzung von Adrenalin und Endorphinen beim Sport wird die Laune automatisch verbessert. Zudem steigert die Annäherung an oder das Erreichen von persönlichen Zielen das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.



Weiskirchen
lebt gesund!



Richtig radeln

Laut Experten radeln viele Menschen nicht ideal. Sie bauen mit schweren Gängen Tempo auf und lassen das Rad dann rollen, treten wieder ein paar Mal in die Pedale und rollen wieder. Viel effektiver für die Fitness und zugleich gelenkfreundlicher: "Einen leichteren Gang einlegen und dafür kontinuierlich treten", raten Experten.



Fahrrad richtig einstellen

Außerdem wichtig: die richtige Sitzposition. Fühlen sich Ihr Gesäß oder der Intimbereich taub an, schmerzt der Nacken oder kribbeln Ihre Handgelenke, dann sollten Sie einen Fahrradhändler aufsuchen. "Oft sind Lenker- oder Sattelhöhe falsch eingestellt", erklärt Stephanie Krone, Pressesprecherin des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC).



Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de

Literaturverzeichnis:

APOTHEKEN Umschau (2019). *Warum Radfahren so gesund ist*. Zugriff am 28.04.2021. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/warum-radfahren-so-gesund-ist-709043.html>

Radfahren.de (2021). *Glück auf zwei Rädern*. Zugriff am 28.04.2021. Verfügbar unter <https://www.radfahren.de/gesundheits/wunderheilmittel-fahrradfahren-gesundheit-fuer-koerper-seele-und-geist/>

STADTRADELN. *Was ist STADTRADELN*. Zugriff am 28.04.2021. Verfügbar unter <https://www.stadtradeln.de/darum-geht-es>