

Zehn körperliche Beschwerden, bei denen Radfahren helfen kann

von bb - Freitag, 9. Juli 2021

https://www.pd-f.de/2021/07/08/zehn-koerperliche-beschwerden-bei-denen-radfahren-helfen-kann_16151



Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, schweren Erkrankungen vorzubeugen oder bestimmte Krankheitssymptome zu lindern. Wie Joggen oder Wandern bietet sich das Radfahren dafür sehr gut an – und lässt sich dazu leicht in den Alltag integrieren, z. B. auf dem Arbeitsweg. Der pressedienst-fahrrad erläutert zehn Beschwerden, bei denen Radfahren helfen kann, und gibt Tipps für Einsteiger:innen.

Hinweis: Da jede Krankheit individuell verläuft, sollte vor dem Start immer ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden, um die Leistungsfähigkeit zu prüfen und ggf. notwendige medizinische Kontrolluntersuchungen durchführen zu lassen. Damit sind insbesondere Ruhe- und Belastungs-EKG, aber unter Umständen auch Herz-Ultraschall gemeint.

1) Herzkrankheiten

Bereits kleine Wege und Trainingseinheiten zwischen zehn bis 30 Minuten können helfen, das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung zu verlangsamen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt ein moderates Ausdauertraining mit dem Fahrrad von mindestens 30 Minuten fünfmal pro Woche. Bevor Herzranke allerdings in die Pedale treten, sollten sie ihr Herz intensiv untersuchen lassen und mit einer Kardiolog:in die Belastbarkeit sowie den passenden Trainingspuls abklären. Um die Herzfrequenz im Blick zu halten, bieten sich eine Pulsuhr oder ein Brustgurt als Trainingsbegleiter an. „Nahezu alle Radcomputer lassen sich heute mit den Zusatzgeräten über Bluetooth einfach verbinden, sodass die Trainingswerte auf einen Blick mit Geschwindigkeits- und Kilometerangaben ablesbar und auswertbar sind“, sagt Steffen Klein vom [Lezyne-Vertrieb Sport Import](#). Zudem profitieren Herzranke von den Möglichkeiten eines E-Bikes: Durch die Motor-Unterstützung lassen sich beispielsweise Steigungen einfacher meistern, ohne dass die Belastung für das Herz in einen roten Bereich klettert. „Der [E-Bike](#)-Antrieb ermöglicht, eine weitgehend konstante Belastung aufrechtzuerhalten und so gefährliche Belastungsspitzen für Herz und

Kreislauf zu vermeiden“, sagt Dr. Thomas Leicht, Leiter E-Bike-Systeme beim Antriebsspezialisten [Brose](#).

2) Bluthochdruck

Auch für Menschen mit Bluthochdruck bietet sich Radfahren an. Aber Vorsicht: Was bei einer leichten Hypertonie gut ist, kann bei Blutdruckwerten über 160 mmHg (systolischer Wert) gefährlich werden. Deshalb unbedingt vorab einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren und regelmäßig den Blutdruck kontrollieren. Um Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems durch sportliche Anstrengungen auszuschließen, ist das Fahrrad aber prädestiniert als Trainingsbegleiter. Dank der Gangschaltung können Belastung und Tempo so dosiert werden, dass Radfahrende im angenehmen Bereich fahren. Es gilt: Man sollte sich beim Fahren noch ohne großes Schnaufen unterhalten können. „Ein E-Bike ist als Option für Einsteiger zu empfehlen. Auf längeren Anstiegen oder auch bei Gegenwind hilft der Motor, Belastungsspitzen zu vermeiden“, sagt Anja Knaus vom E-Bike-Hersteller [Flyer](#). Regelmäßiges Radfahren hilft übrigens präventiv, das Risiko von Bluthochdruck zu minimieren, und kann auch bei niedrigem Blutdruck helfen, diesen anzuregen.

3) Arthrose

Radfahren gilt als ein idealer Sport für Menschen mit Arthrose. Der große Vorteil: Da ein Großteil des Gewichts auf dem Sattel liegt, werden Hüft- und Kniegelenke geschont. Durch die gleichbleibenden Trittbewegungen wird die Durchblutung der Gelenkknorpel verbessert und vermehrt Gelenkflüssigkeit produziert. Für den Einstieg wichtig: Das Fahrrad muss richtig eingestellt sein. „Viele Wehwechen können durch eine falsche Einstellung verstärkt werden. Deshalb sollte man sich im Fachhandel intensiv beraten lassen, um die individuell richtige Haltung auf dem Rad zu finden“, rät Stefan Stierer vom Fahrradhersteller [Velotraum](#). Am besten funktioniert das über eine Vermessung und entsprechende Anpassung der Kontaktpunkte – oder gar durch den Aufbau eines Custom-made-Fahrrads. Außerdem gut zu wissen: Möglichst ein Fahrrad mit einem großen Gangspektrum nutzen und mit hoher Trittfrequenz fahren. „Der Krafteinsatz bei einer schnellen Trittfolge in niedrigen Gängen ist nicht so hoch. Das schont Gelenke und Muskulatur“, sagt André Joffroy von Trailcamp Distribution, dem Deutschlandvertrieb der Schaltungen von [Kindernay](#). Zudem sollten lieber regelmäßig kleine Touren auf ebener Strecke gemacht werden, anstatt große Runden mit viel Belastungen. Ein E-Bike kann auch hier helfen oder auch ein Laufrad für Erwachsene. Im Sitzen können sich die Geschädigten dabei abstoßen und mit den Füßen vorwärts bewegen. „Die Gefährte ähneln der Laufmaschine, wie sie Karl Drais als Vorgänger des Fahrrades erfunden hat. Das Dahinrollern entlastet die Gelenke und ist gerade für Menschen mit Arthrose in den Kniegelenken ein praktisches Fortbewegungs- und Hilfsmittel“, erklärt Henning Voss, dessen Frau persönlich von einer Gelenkkrankheit betroffen ist. Voss hat deshalb zusammen mit der Ergonomie-Expertin Juliane Neuss den sogenannten „Sauseschritt“ entwickelt.

4) Rückenprobleme

Radfahren hilft bei Rückenbeschwerden. Das liegt daran, dass man beim Radfahren zusätzlich zu den Beinmuskeln auch die Rückenmuskeln und vor allem die tief liegenden Muskeln stärkt. Diese kurzen Muskeln setzen direkt an der Wirbelsäule an und sorgen reflexartig für ihre Stabilität. Voraussetzung für ein effektives Muskeltraining beim Radfahren ist die richtige Sitzhaltung. Die Beurteilung hängt von den individuellen Wünschen und Voraussetzungen der Nutzer:innen sowie der Art des Fahrrades ab. „Grundsätzlich sollten zwei Basisanforderungen erfüllt werden: Erstens sollte die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form beibehalten und keinen Rundrücken zeigen. Zweitens ist eine Vorwärts-Neigung des Oberkörpers von 15 bis 20 Grad wichtig, um eine gute Grundspannung in der Rückenmuskulatur aufzubauen und die Muskelkraft effektiv auf das Pedal umsetzen zu können“, sagt Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Eine stärkere Neigung, beispielsweise beim Rennradfahren, erfordere eine gut trainierte Rückenmuskulatur. Um Rückenschmerzen beim Radfahren zu vermeiden, hilft auch der richtige Sattel: „Dieser sollte eine natürliche Beckenbewegung zulassen und Erschütterungen zuverlässig dämpfen. Wenn

man zusätzlich noch die Sitzposition während der Fahrt ändern kann, profitieren die Rückenmuskeln durch aktives Bewegen“, rät Lothar Schiffner vom Ergonomiespezialisten [Ergon](#). Zusätzlich bietet sich eine Vollfederung, also ein Dämpfer am Rahmen zusätzlich zur Federgabel an, da so Belastungen an der Wirbelsäule bei Stößen deutlich reduziert werden.

5) Typ-2-Diabetes

Bewegungsmangel und Übergewicht sind zwei Risikofaktoren für die Entstehung der chronischen Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus. Die Studie „Diet, Cancer and Health“ aus Dänemark belegt, dass regelmäßiges Radfahren hilft, seltener an der häufig verbreiteten Typ-2-Diabetes zu erkranken. Bereits eine Stunde Radfahren in der Woche soll helfen, das Risiko um 28 Prozent zu minimieren. Die Deutsche Diabetes-Hilfe rät auch bereits Erkrankten, das Fahrrad regelmäßig zu nutzen. Fünf- bis sechsmal pro Woche je eine halbe Stunde Radfahren helfe, den Blutzuckerspiegel mit weniger Insulin und Tabletten zu senken. Außerdem schütze regelmäßige Bewegung an der frischen Luft vor Osteoporose und Vitamin-D-Mangel. Einsteiger:innen sollten sich jedoch nicht von übertriebenem Ehrgeiz packen lassen: Statt anstrengender Touren mit vielen Bergen ist eine möglichst flache, kurze Runde eine gute Wahl. Vielleicht bietet sich ja der Arbeitsweg an.

6) Adipositas

Adipositas ist ein chronischer Krankheitszustand, zu dessen Krankheitsbild ein starkes Übergewicht gehört. Die Krankheit liegt mittlerweile weltweit auf Platz 2 der vermeidbaren Krankheiten. Adipositas birgt zusätzlich ein hohes Risiko für weitere Begleiterkrankungen, wie beispielsweise alle fünf bereits genannten Leiden. Zur Behandlung eignet sich neben einer Ernährungsumstellung auch viel Bewegung. Radfahren gilt als Einstieg, um den Fettstoffwechsel und Fettabbau anzukurbeln. Viele Räder und E-Bikes sind jedoch nur für ein Maximalgewicht (Fahrrad, Fahrer:in, Gepäck) von 100 bis 140 Kilogramm zugelassen. „Deshalb gibt es mittlerweile E-Bikes, die ein Maximalgewicht von 180 Kilogramm ermöglichen. Sie sind speziell für schwergewichtige und große Personen geeignet und helfen, die Motivation für regelmäßigen Sport zu steigern“, sagt Jacob von Hacht, Geschäftsführer von [Stevens](#). Eine Studie der Universität Kopenhagen zeigt, dass bereits der Arbeitsweg mit dem Rad nach einem halben Jahr mehr Gewichtsverlust bringen kann als ein regelmäßiger Besuch im Fitnessstudio.

7) Multiple Sklerose

Bei Menschen mit Multipler Sklerose können oft zu Anfang die Muskeln geschwächt werden, die für die Mobilität verantwortlich sind. Deshalb ist der Umstieg auf das Fahrrad ein wichtiger Schritt, um weiterhin mobil im Alltag zu sein, wenn beispielsweise das Gehen schwerer fällt. Der Bewegungsradius wird erweitert, die Grundfitness gesteigert und die Muskelkraft erhöht. Zunehmende Symptomatik wie Gleichgewichtsstörung, unkontrollierte Muskelbewegungen oder wenn man die Muskelkraft nicht mehr kontrollieren kann, sind dabei kein Grund, auf das Radfahren zu verzichten. „Hierfür gibt es Spezialräder, die sogenannten Trikes. Durch die drei Räder fallen sie nicht um und sind auch ein ideales Gefährt, um beispielsweise den Einkauf zu transportieren. Sie erweitern den Aktionsradius von MS-Erkrankten um ein Vielfaches – und es gibt sie auch mit elektrischer Unterstützung“, sagt Alexander Kraft vom Liegeradspezialisten [HP Velotechnik](#).

8) Morbus Parkinson

Radfahren und Parkinson passen eigentlich nicht zueinander – das war zumindest lange Zeit eine Annahme. Neue Erkenntnisse zeigen laut der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung jedoch, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Selbst bei Patient:innen mit weit fortgeschrittenem Krankheitsbild konnten positive Effekte durch Radfahren nachgewiesen werden. Eine positivere Stimmung und eine Reduzierung der Symptome waren die Folge. Aber nicht jede:r Parkinson-Erkrankte reagiert gleich: Die Lust am Radfahren muss vorhanden sein, um einen positiven Effekt zu erzielen. Kippstabile Dreiräder bieten sich auch

in diesem Fall als Fahrzeuge an, um die Mobilität der Erkrankten zu verbessern und die Sturzgefahr zu minimieren.

9) Venenleiden

Eine ebenfalls verbreitete Volkskrankheit sind Krampfadern bzw. Varizen. Diese treten auf, wenn die Beine zu wenig bewegt werden, sich die Venenklappen nicht mehr richtig schließen und sich das Blut in den Venen staut. Durch den gleichmäßigen, leichten Einsatz der Muskulatur der unteren Extremitäten wird die sog. Muskelvenenpumpe aktiviert, welche für den verbesserten Rückstrom des venösen Bluts zum Herzen sorgt. Außerdem hilft die Muskelaktivität den Venenklappen beim besseren Schließen, was insbesondere gegen den venösen Rückstau des Blutes wirkt. Für Venenpatient:innen ist es wichtig, nicht schnelle oder weite Runden zu drehen. Bereits leichte Bewegungen jeden Tag von 20 bis 30 Minuten bei gleichmäßiger Trittfrequenz sind ausreichend, um die Venen zu durchbluten. Das rät beispielsweise der Verein Deutschen Venen-Liga e. V.

10) Demenz

Demenzranke neigen dazu, aus Angst mit dem Sport aufzuhören. Dabei ist eine Demenzdiagnose kein Grund, das Rad in die Ecke zu stellen. Ganz im Gegenteil: Radfahren ermöglicht auch hier Muskel- und Balancetraining. Die soziale Teilhabe an Sportgruppen oder gemeinsamen Radausfahrten sind ein wichtiger Aspekt, um die Menschen weiterhin in der Gesellschaft zu integrieren. Angesichts der Gefahr, den Weg zu vergessen, sollten die Erkrankten aber nicht alleine auf Touren gehen. Hinzu kommt, dass bei stärkerem Verlauf der Krankheit das Sturzrisiko steigt. Dann sollte über ein Spezialrad wie ein [Tandem](#) oder Trike nachgedacht werden. Auch eine Möglichkeit: Radfahren am Heimtrainer. Mit digitalen Programmen und Strecken ist hier ein abwechslungsreiches Training im sicheren Umfeld möglich.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(10 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(10 Bilder\)](#)

[Bildauswahl zum Thema \(55 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[E?Bikes für Große, Schwere und Transport](#)

[Kleine Abenteuer, viel Bewegung – nicht nur für Kinder](#)

[Zehn Gründe, warum Radfahren gesund macht](#)

[Mit dem Velo gegen das Virus](#)

Passendes Bildmaterial

