

Zehn Gründe, warum Radfahren gesund macht

von bb - Donnerstag, 8. August 2019

https://www.pd-f.de/2019/08/06/zehn-gruende-warum-radfahren-gesund-macht_13832



Radfahren ist gut für die Gesundheit – weiß ja jedes Kind. Aber was genau bewirkt es denn? Der pressedienst-fahrrad hat zehn Aspekte ausgemacht und erklärt, warum sich bereits eine halbe Stunde regelmäßiges Radfahren positiv auf Leib und Seele auswirkt.

1) Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System

Regelmäßige körperliche Aktivitäten verringern das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Weltgesundheitsorganisation WHO sagt, dass bereits fünfmal in der Woche 30 Minuten Bewegung dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten entgegenwirken. „Radfahren stärkt nicht nur die Beine, sondern auch das Herz. Bereits 33 gefahrene Kilometer pro Woche sollen das Risiko für koronare Herzerkrankungen halbieren“, weiß Jasmin Schejbal vom Fahrradhersteller [Winora](#). Dabei gehe es nicht um sportliche Höchstleistungen. Bereits mäßige, vor allem aber regelmäßige Bewegungen können helfen. Der Blutkreislauf kommt in Schwung, was das Schlagvolumen des Herzens erhöht und gleichzeitig die Pumpleistung beruhigt. Außerdem wird das Blutvolumen des Herzens vergrößert. Als zusätzlicher Nebeneffekt wird Cholesterin abgebaut, was eine Verkalkung der Blutgefäße verhindert. „Davon profitieren auch E-Biker, denn auch Radfahren mit Motor fördert bei Menschen aller Altersstufen die Gesundheit“, verweist Schejbal.

2) Radfahren stärkt das Immunsystem

Radfahrer sind die wahren Künstler im Gesundbleiben, obwohl sie Regen, Wind und Kälte ausgesetzt sind. Diverse Studien haben

mittlerweile dokumentiert, was Radprofis in der Praxis beweisen: Körperliche Belastung und Erholung an der frischen Luft erhöhen die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. „Es ist äußerst wirksam, sich unterschiedlichen Kälte- und Wärmereizen auszusetzen. Das dient effektiv der Stärkung des Immunsystems und macht widerstandsfähiger gegen Erkältung“, bekräftigt Dauerradfahrer Volker Dohrmann vom Radhersteller [Stevens Bikes](#). Hinzu kommt, dass bei Bewegung an der frischen Luft mehr Licht über die Netzhaut aufgenommen wird, was die Vitaminproduktion fördert und so ebenso die Abwehrkräfte stärkt. Der schützende Effekt tritt jedoch erst langfristig ein. Kurzfristig hingegen kann das Immunsystem besonders nach harten, anaeroben Trainingseinheiten auch geschwächt werden, weil der Anteil der schützenden Lymphozyten abnimmt.

3) Radfahren verbessert die Funktion der Atemwege

Die Lungenfunktion profitiert besonders vom rhythmischen, zyklischen Charakter des Radfahrens. Die Lungen werden dauerhaft mit frischem Sauerstoff versorgt und die erhöhte Atemfrequenz stärkt die umliegenden Muskeln. Eine trainierte Lunge pumpt mehr Luft aus den Lungenflügeln und dadurch kann mehr sauerstoffreiche Luft nachströmen. Verstärkt wird der Effekt beim Radeln im Grünen. Aber Vorsicht: Zu kalte Luft kann zu Problemen führen. „Wenn die Temperatur deutlich in den Minusbereich geht, kann man als Radfahrer auf eine Gesichtsmaske oder ein Schlauchtuch zurückgreifen“, rät Anna Rechtern vom Outdoor-Spezialisten [Vaude](#).

4) Radfahren hilft bei Rückenleiden

Rückenschmerzen rühren meist daher, dass die Muskulatur im Rumpfbereich zu schwach ausgebildet ist. Dazu kommen schlechte Bewegungsgewohnheiten und/oder falsche Sitzhaltungen am Arbeitsplatz. Für einen gesunden, stabilen Rücken sind gerade die tiefer liegenden, kleinen Muskeln zwischen den Wirbeln wichtig – und die werden durch Radfahren gestärkt. „Wichtig ist dabei die richtige Sitzhaltung: Der Oberkörper sollte etwas nach vorne geneigt sein, damit der Körperschwerpunkt möglichst über den Pedalen liegt“, erklärt Sebastian Marten vom Hersteller MTB Cycletech. Außerdem sorgt das regelmäßige Pedalieren dafür, dass chronische Rückenschmerzen gelindert werden. Allerdings können hier keine pauschalen Aussagen getroffen werden, da Rückenleiden ein individuelles Thema sind und bei manchen Problemen das Radfahren die Leiden auch verstärken kann.

5) Radfahren hilft gegen Depressionen

Bereits 30 Minuten Radfahren reichen, um reichlich Endorphine auszuschütten. Sie sind dafür verantwortlich, dass sich Radler entspannter fühlen und weit weniger an Depressionen leiden als Nichtsportler. Das belegt eine Studie der Universitätsklinik Tübingen. Bei Menschen mit Depressionen würden sich die Blutwerte nach 30 Minuten Radfahren wieder normalisieren. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die gleichmäßigen, zyklischen Bewegungen des Pedalierens eine entspannende Wirkung auf die Psyche haben.

6) Radfahren schützt die Gelenke

Da der größte Teil des Körpergewichts vom Rad getragen wird, ist Radfahren besonders gelenkschonend. Die zyklische Be- und Entlastung der Gelenke sorgt dafür, dass die Gelenke besser mit Nährstoffen versorgt und Abbauprodukte entsorgt werden. „Das zählt insbesondere für Kniegelenke“, erklärt der ehemalige Radrennfahrer Marten. Selbst Menschen mit bereits geschädigten Gelenken können durchaus mitradeln – oder alternativ zum [Liegerad](#) greifen. „Die liegende Position mit breitem Sitz entlastet den Oberkörper. Auch genießt man einen guten Rundumblick und durch die ergonomische Sitzposition werden taube Gliedmaßen verhindert“, so Alexander Kraft vom Liegeradhersteller [HP Velotechnik](#).

7) Radfahren stimuliert das Gehirn

Oft kommen einem beim Radfahren die besten Ideen – Albert Einstein oder Arthur Conan Doyle sind dabei nur einige Beispiele von bekannten Persönlichkeiten, die sich gerne aufs Rad schwingen. Das liegt daran, dass die Bewegung die Hirndurchblutung anregt, was zu einer besseren Verzweigung der Nervenzellen führt. Das Gehirn wird somit leistungsfähiger.

8) Radfahren verbessert die Koordination

Lenken, Pedalieren, Umschauen, Konzentrieren: Radfahren stellt komplexe motorische Anforderungen. „Zudem werden verschiedene Formen der Wahrnehmung geschult, was gerade bei Kindern die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht stärkt“, erklärt Guido Meitler vom Kinderradhersteller [Puky](#). Speziell im Verkehr werden die unterschiedlichen Sinne geschärft. Hinzu kommt, dass durch das Radfahren Transfereffekte für andere Bewegungsformen erzielt werden. „So ist Radfahren auch eine gute Vorbereitung für andere Sportarten“, ergänzt Meitler.

9) Radfahren hilft beim Fettabbau

Ausdauertraining ist eine effektive Methode zum Fettverbrennen. Beim Fahrradfahren kann man sowohl aerobes, intensives, als auch Intervalltraining absolvieren. Bei der besseren Trainingssteuerung helfen entsprechende Leistungsmesser. Hobbyradlern, die ihren Stoffwechsel ankurbeln wollen, rät Mareen Werner von [Sport Import](#), Vertriebspartner von [Powertap](#), zu längeren Strecken mit geringer Intensität. Geübtere Biker sollten sich mit Intervalltraining versuchen, also auch einmal einen kurzen Sprint einlegen. „Trainingspläne helfen, effektiver abzunehmen“, bekräftigt Werner.

10) Radfahren verbessert den Schlaf

Wissenschaftler der Universität Oregon haben festgestellt, dass gerade die Leicht- und Tiefschlafphasen bei aktiven Menschen deutlich besser sind. Dabei ist aber Sport nicht gleich Sport. Radfahren bietet sich insbesondere für Menschen an, die ihre Aktivität in den Abendstunden betreiben. Ausdauersportarten verbessern die Schlafqualität, weil es hier im Gegensatz zu z. B. Ballsportarten nicht um Sieg oder Niederlage geht. Der Körper wird weniger in Aufregung versetzt und schüttet weniger Hormone aus, was das Einschlafen erleichtert.

[Express-Bildauswahl \(11 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(43 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Wer Visionen hat, fährt Fahrrad](#)

[Dem Radverkehr mehr Platz geben](#)

[Pendeln 2.0: Mit Fahrrad und ÖPNV ins Büro](#)

[Zehn Wünsche an die Politik](#)

[Zehn Gründe, warum Radfahrer bessere Menschen sind](#)

Passendes Bildmaterial

