

# Radfahren + Gesundheit

## Positive gesundheitliche Wirkungen des Radfahrens

Referat mit power point-Folien in der Sitzung am 8.7.2015 der BANA-Projektwerkstatt „Lebenslanges Radfahren“.

Referentin: Rosemarie Brüggemann

# 6 Einstellungen am Fahrrad sind wichtig

- **Sitzhöhe:** Mit der Ferse des ausgestreckten Beines sollten Sie das untere Pedal gerade noch erreichen. Dann ist bei korrekter Fußstellung während der Fahrt (Fußballen auf der Pedalachse) das Knie leicht angewinkelt.
- **Sattelposition:** das vordere Knie soll eine senkrechte Linie mit der Tretlagerachse bilden. Achtung: Dazu ist ein nach vorne und hinten verschiebbarer Sattel notwendig!
- **Lenkerneigung:** Ihr Handgelenk sollte nicht abknicken, damit Nerven und Bänder nicht eingeklemmt sind. Optimal: ein Lenker mit mehreren Griffpositionen.
- **Lenkerhöhe:** Sie sollte so eingestellt sind, dass Sie eine leicht nach vorne geneigte Sitzposition einnehmen.
- **Sattelneigung:** Die Sitzfläche sollte möglichst waagrecht stehen. Neigen Sie den Sattel bei einem Druckgefühl in den Genitalien vorne leicht hoch.
- **Sitzlänge (Entfernung vom Sattel zum Lenker):** Sie sollte eine angenehme Neigung des Rückens gewährleisten, damit Sie sich weder „gestreckt“ noch „gestaucht“ fühlen.

# So stärkt Radfahren Ihre Gesundheit

- Es senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck
- Es verbessert die Durchblutung
- Es senkt den Spiegel an schädlichem LDL-Cholesterin
- Es beugt Rückenschmerzen vor
- Es stärkt die Gelenke und das Immunsystem
- Es baut Stress und Anspannung ab

Quelle: Ingo Froböse, a.a.O

# Gesundheitliche Wirkungen des Radfahrens

<b>Dauer</b>	<b>Hauptwirkungen auf</b>
10 Min.	Muskulatur, Durchblutung, Gelenke
20 Min.	Immunsystem
30 Min.	Herzfunktion
40 Min.	Ausdauerleistung
50 Min.	Fettstoffwechsel (z.B. Cholesterin)
60 Min.	Körpergewicht, Kalorienverbrauch
60 Min.	Anti-Stress, Wohlbefinden

Quelle: Ingo Froböse, a.a.O.

# Bewegung und Gesundheit im Alter

- **Persönlicher Verkehrssicherheitsbeitrag: Fit bleiben!** Aus Sicht der Gesundheit trägt insbes. Die Bewegung aus eigener Kraft, zu Fuß oder mit dem Velo stark zum Wohlbefinden bei. Wer sich selbst bewegt, hält Körper und Geist fit. Gleichzeitig entsteht dabei keine Luft- und Lärmbelastung und keine Gefährdung der Umwelt und der Gesundheit anderer.“ (Quelle: Ursula Ulrich-Vögtlin, Bundesamt für Gesundheit der Schweiz, Berlin 2007)
- **Altern ist keine Krankheit** Im Alter zwischen 50 und 60 Jahren lassen Sehvermögen und Sehschärfe nach; der Lichtbedarf steigt. Der Rückgang des Hörvermögens vermindert die akustische Orientierung und das Wahrnehmen von Motorengeräuschen oder Signalen. Im Alter verringert sich die Konzentrationsfähigkeit insbesondere unter Zeitdruck. Die Reaktion wird verzögert. Die Muskelkraft, Knochenstärke können zurückgehen und Defizite der motorischen Koordination auftreten. **Der Bewegungsapparat lässt sich aber bis ins hohe Alter trainieren. Dem Verlust von Kraft, Knochenstärke, Beweglichkeit und Koordination kann also entgegengewirkt werden!**
- **Erhöhung der Sicherheit im Straßenraum durch Mobilitätsberatung für ältere Menschen! Wahrnehmungsschulung und Anregung zur Bewegung**
- Statistisch erhöht sich das Unfallrisiko im Alter über 70 auf das 2-fache, im Alter über 75 auf das 3-fache gegenüber jüngeren Menschen

# Quellenangaben und Anmerkungen

- Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, Sportwissenschaftler; Schwerpunkte: Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. Quelle: Zusammenfassendes Ergebnis der Auswertung von 7000 wissenschaftlichen Studien, 2004
- Mobilität im Alter – ein Zukunftsthema, aus: Informationsdienst Psychologie, IDP 3/2005
- Kalbermatten, Urs: Perspektiven älterer Menschen bezüglich Lebensgestaltung und Mobilitätsbedürfnissen in: Monika Tschannen, Ursula Gertsch, Ludo Cebulla (Hrsg.): Mobilität im Alter, Fokus Siedlungs- und Verkehrsplanung, Berner Beiträge zur Gerontologie II, Weißensee Verlag, Berlin 2007
- [www.in-form.de](http://www.in-form.de) – Bewegung als Schlüssel für ein gesundes Altern
- Informationen über die Bedeutung der Verkehrssicherheit für Senioren: Die Verbesserung der Verkehrssicherheit ist in hohem Maße von der örtlichen Infrastruktur der Verkehrsflächen und Aufenthaltsräume abhängig. Sie kann durch die Verkehrsmittelwahl und Verkehrsverhalten beeinflusst werden und ist zudem abhängig von der Wahrnehmungsfähigkeit und der Gesundheit der Verkehrsteilnehmer.