



Rad fahren und gesund bleiben (1/2)

Salzburger Nachrichten/Beilage | Seite SPE34, SPE35 | 6. April 2022
Auflage: 65.552 | Reichweite: 214.000

Salzburger Landeskliniken

34 FAHR RAD!



Rad fahren und gesund bleiben

In Bewegung bleiben. Josef Niebauer, Kardiologe und Sportmediziner am [Uniklinikum Salzburg](#), erklärt, warum wir viel öfter den inneren Schweinehund überwinden sollten.

JÖRG RANSMAYR

BILD: SN/SLT/MARKUS GREBER

Rad fahre und gesund bleiben (2/2)

Salzburger Nachrichten/Beilage | Seite SPE34, SPE35 | 6. April 2022
Auflage: 65.552 | Reichweite: 214.000

Salzburger Landeskliniken

Ständig am Smartphone, am Tablet oder am PC, viel Zeit im Sitzen im Büro oder in der Schule und wenig bis gar keine Bewegung – das sind die durchaus toxischen Zutaten, die leider oft Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben. „Ich bin dankbar für jede Form der Bewegung. Wenn die Menschen sich überhaupt bewegen“, erklärt Josef Niebauer. Der Sportmediziner und Kardiologe am Uniklinikum Salzburg versucht bei seinen Patienten immer wieder das Bewusstsein für Bewegung und Sport zu wecken – mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg. Dass Niebauer als hoch angesehener Sportmediziner, der selbst viel sportelt, für diese Aufgabe wie prädestiniert ist, ist keine Frage: Nicht umsonst betreut er mit seinem Team auch Athleten des Olympiazentrums Salzburg-Rif.

Gelenkschonende Sportart

Das Radfahren, so Niebauer, bietet vor allem im Frühling einen milden und guten Einstieg in die Bewegung. Denn im Winter können sich die meisten Menschen nicht immer so fürs Sporteln motivieren. Das kann sich bei zu hoher Belastung – und nach einigen Monaten Trainingspause oder Trainingsrückstand – rächen. „Verletzungen und Überlastungen sind die Folge. Daher wäre es wünschenswert, wenn man auch im Winter halbwegs in Form bleibt und sich bewegt. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich wieder an sportliche Belastungen zu gewöhnen“, sagt Niebauer und ergänzt: „Die Gelenke müssen irrsinnige Belastungen aushalten. Neben dem Radfahren sind auch das Gehen und das Wandern empfehlenswert.“

Was macht denn das Radfahren im Vergleich zu anderen Sportarten so gesund, wo liegen die Vorteile der Sportart? „Auf dem Fahrrad muss man das eigene Körpergewicht nicht tragen, es ist daher gelenkschonender als zum Beispiel das Laufen. Radfahren ist ein gutes Training für das Herz-Kreislauf-System, das Skelett wird nicht überstrapaziert“, führt der Experte aus. Außerdem sei das Radfahren gut für die Beinmuskulatur. Einzige Einschränkung: „Der Oberkörper wird

beim Radfahren nicht mittrainiert. Deshalb sollte man hier Ausgleichsübungen in sein Training miteinbauen“, erklärt Niebauer.

Radfahren: Wichtig in der Therapie

Generell ist Niebauer bei Hobbysportlern ein großer Verfechter von polysportivem Training, das heißt, im Idealfall probiert man möglichst viele Sportarten aus.

Das Radfahren bietet generell wenig Hürden für Neu- oder Wiedereinsteiger. Auch mögliche Überlastungen fallen in der Regel nicht so ins Gewicht wie bei Sportarten, in denen es viele Richtungswechsel gibt (wie zum Beispiel bei Ballsportarten). „Am ehesten spüren es untrainiertere Personen im Nacken und Rücken. Das kann auch mit der Sitzhöhe oder ungewohnten Bewegungen zu tun haben“, sagt Niebauer. „Man muss es am Fahrrad aber schon richtig krachen lassen oder untrainiert sein, um einen extremen Muskelkater zu bekommen.“

In der Rehabilitation spielt das Radfahren eine entscheidende Rolle. Das Fahren am Ergometer ist vergleichsweise ungefährlich und man sieht schnell Verbesserungen. „Es können auch unterschiedliche Kurbellängen eingestellt werden. Sollte ein Knie nicht mehr so gebeugt werden können, ist das wichtig.“ Doch nicht nur am Ergometer, generell gilt: Beim Radfahren kann man extrem wenig falsch machen. „Einfach das Fahrrad aus dem Keller rausholen und ab dem

Frühjahr wieder richtig loslegen“, rät Niebauer. Ausfahrten auf einem E-Bike seien deutlich besser, als gar nicht Rad zu fahren. Werde die Motorunterstützung dosiert eingesetzt und viel selbst getreten, dann sei das gut – leider aber nicht immer der Fall.

Ohne Fleiß kein Preis!

Wer selbst in die Pedale tritt, kann pro Stunde zwischen 500 und 600 Kalorien verbrauchen – sofern man um die 25 km/h fährt. Da muss man sich aber schon anstrengen. Und genau darum geht es laut Niebauer: um das Bewusstsein dafür, dass es ohne Sport und tägliche Bewegung nicht geht. Eine gute Möglichkeit sieht Niebauer auch im Job-Rad. Hier existieren bereits unterschiedliche Fördermodelle. „Das ist ja eine ganz klare Win-win-Situation: Der Mitarbeiter radelt im Idealfall zur Arbeit und bleibt gesund – und das Unternehmen profitiert vom gesunden Mitarbeiter.“

Ein eigenes Thema beim Radfahren ist das Essen und Trinken: Man sollte stets auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten, Wasser oder ein gespritzter Saft sind für Hobbysportler ausreichend. Beim Essen dürfen es Obst, Nüsse, Energieriegel oder -gels sein.

Niebauer wünscht sich, dass das Radfahren insgesamt noch attraktiver gemacht wird. Ansetzen sollte man auch bei der Infrastruktur: „Es hat sich in Salzburg schon einiges in die richtige Richtung bewegt, aber es gibt noch Luft nach oben.“



Primar Josef Niebauer leitet die Sportmedizin und das Reha-Zentrum am Uniklinikum Salzburg. Das Fahren am Ergometer spielt insbesondere in der Rehabilitation und Therapie eine wichtige Rolle.

BILD: SN/ROBERT RATZER