




Runter
vom
Sofa

&
rauf
aufs
Rad!





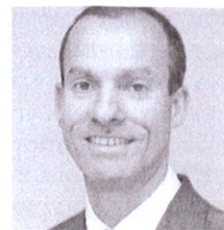
Was das
trendige Treten
Vielsitzern
für die
Gesundheit
bringt

Wenn Österreicher nach ihren Lieblingssportarten gefragt werden, rangiert das Radeln in allen Bundesländern unter den ersten drei. Und das ist auch gut so, denn das trendige Treten macht nicht nur Spaß, sondern fit: Wer sich beispielsweise statt abends aufs Sofa regelmäßig auf den Fahrradsattel setzt und in die Pedale tritt, lebt – erwiesenermaßen – länger und gesünder.

VON MAG. SABINE STEHRER

B

vor Sie weiterlesen, überlegen Sie kurz einmal, wie viele Stunden am Tag Sie sitzend verbringen? Am Weg zur Arbeit, am Arbeitsplatz und abends auf dem Sofa? Sind es mehr als vier? Schon dann ist es im Sinn Ihrer Gesundheit empfehlenswert, einen Ausgleich in Form von Bewegung zu schaffen, weiß Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg. „Es mehren sich harte Fakten, dass langes Sitzen über vier Stunden am Tag und damit ein-



Prim. Univ. Prof.
DDr. Josef Niebauer

hergehender Bewegungsmangel nicht nur das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Schäden am Bewegungsapparat wie Arthrose erhöht, sondern auch die Gefahr für die häufigsten Todesursachen wie Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall steigert.“ Doch was tun Herr und Frau Österreicher, um in Bewegung zu kommen? →



Wer lang – auf Sofa & Co – sitzt, ist früher tot: **Internationale Forschergruppe beweist die Gefahren von Bewegungsmangel**

Laut dem Meinungsforschungsinstitut Marketagent.com wechselt fast die Hälfte, 47,4 Prozent, von Schreibtischstuhl, Sofa & Co auf den Fahrradsattel. Die sitzende Fortbewegung ist sogar flächendeckend im Trend, zählt sie doch in jedem Bundesland bei Umfragen zu den drei erstgenannten Lieblingssportarten. Kann das Sitzen auf dem Sattel den gesundheitlich nachteiligen Bewegungsmangel bedingt durch langes Sitzen auf anderem Untergrund ausgleichen? „Sehr gut sogar, vorausgesetzt, das Radfahren wird sportlich betrieben und das Rad wird gezielt als Trainingsgerät eingesetzt“, erklärt Niebauer und ergänzt, was er damit meint: „Radfahren als Ausgleichstraining beginnt da, wo man ins Schnaufen und Schwitzen gerät.“ Und da, wo man es – auch gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zur Prävention vor Schäden durch langes Sitzen – mindestens zweieinhalb Stunden in der Woche betreibt. Niebauer, der auch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention ist: „Ideal wäre, dieses Pensum von zweieinhalb Stunden auf mehrere Tage der Woche aufzuteilen, sich also an drei bis

Den Einfluss des Sitzens bzw. von Bewegungsmangel auf die Gesundheit und die Lebenserwartung verglich eine internationale Forschergruppe anhand von Daten von über einer Million Frauen und Männern. Das – kurze – Resumé: Wer jeden Tag lang sitzt, ist früher tot. „Die Studie zeigt außerdem klar, dass sich die Lebenserwartung mit der Anzahl der Stunden, die sitzend verbracht werden, verkürzt“, so Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer. Die gute Nachricht, die sich ebenfalls aus der Studie ergibt: Vor dieser erhöhten Sterblichkeit durch zu langes, also mehr als vier Stunden pro Tag andauerndes Sitzen, schützt Ausgleichssport. Bei Studienteilnehmern, die täglich eine halbe Stunde körperlich aktiv waren, sich z.B. auf ein Fahrrad setzten und sich damit fortbewegten, nahm das Risiko bereits ab. Bei einer Stunde körperlicher Aktivität reduzierte sich die Gefahr für die Gesundheit weiter. Und das Beste: Bei 75 Minuten Aktivität bestand kein erhöhtes Sterberisiko mehr, selbst dann nicht, wenn die tägliche Sitzzeit länger als acht Stunden andauerte.

Runter vom Sofa & Co & rauf aufs Rad!

durchaus sieben Tagen runter vom Sofa zu bewegen, rauf aufs Rad zu setzen und sportlich unterwegs zu sein.“ Was Radeln alles bringt?

SCHWUNG FÜR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Wer sich regelmäßig auf den Fahrradsattel setzt und sportlich in die Pedale tritt, bringt das durch langes Sitzen am Schreibtisch, auf dem Sofa & Co unterbeanspruchte Herz-Kreislauf-System in Schwung: Der Puls geht in die Höhe, die Durchblutung steigert sich, die Gefäße weiten sich. Dies hält die Gefäße elastisch, wodurch der Blutdruck und das Risiko für Gefäßverengungen sinken. Zudem wird der Herzmuskel kräftiger und braucht nicht mehr so oft zu schlagen, um ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Niebauer: „Durch diese Effekte reduziert sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.“

WOHLTAT FÜR DIE KNIEGELENKE

Das trendige Treten öfter pro Woche, durchaus schnaufend und schwitzend, über einige Kilometer lang, ist eine Wohltat für die Kniegelenke, die durch



Foto: © www.pd-f.de / koga.com, www.vaude.com / pd-f, www.abus.de / pd-f

Fahrradfahren – was sollte man beachten?

Für jene, die das Treten bereits als Ausgleichssport betreiben oder dies noch vorhaben, hat Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer einige Ratschläge parat: „Das Trainingsgerät Rad sollte auf die Maße des Benutzers abgestimmt sein, also die richtige Rahmenhöhe haben.“ Ebenfalls angepasst gehören: Die Höhe von Lenker und Sattel, sowie die Form des Sattels und der Winkel, in dem der Sattel montiert wird. So lassen sich Schmerzen sowie (unangenehme) Taubheitsgefühle im Genitalbereich oder an Händen und Füßen vermeiden. Beraten lassen sollte man sich auch hinsichtlich der Federung des Fahrrads, so Niebauer: „Wer Probleme mit der Wirbelsäule hat, aber gern Mountainbike fährt, ist beispielsweise mit einem stärker gefederten Mountainbike besser beraten.“ Zum Schutz vor Verletzungen empfehlenswert sind überdies ein Radhelm, Radhandschuhe, die den Druck auf die Hände reduzieren und bei Stürzen vor Abschürfungen schützen sowie rutschfeste Radschuhe.


 Auch als
e-Magazin
 Info unter
www.medizinpopulaer.at




MEDIZIN populär
gehört zum
gesunden
Leben
einfach
dazu.

Nützen Sie unser Abo-Angebot:

MEDIZIN populär 11 x jährlich erhalten. Und dabei **mehr als 40 %** gegenüber dem Einzelverkaufspreis **sparen.**



Das führende Gesundheitsmagazin Österreichs



Runter vom Sofa & rauf aufs Rad!

das sonstige, lange Sitzen unterbeanspruchung und manchmal wie eingerostet sind. Bei der gleichförmigen Beuge-Bewegung ohne Belastung durch das Körpergewicht werden die Knie optimal mit Gelenkflüssigkeit durchspült, was die Knorpel mit wertvollen Nährstoffen versorgt und sie gesund erhält bzw. sogar bereits bestehende Knorpelschäden wiedergutmachen und Schmerzen, die durch Arthrose bedingt sind, lindern kann: „Radfahren ist bei Kniearthrosen hilfreich“, bestätigt Niebauer.

KRÄFTIGUNG DER MUSKULTUR

Ordentlich wachsen, wie durch ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, ein Training mit Hanteln oder an Geräten, werden die Muskeln beim Gesundheitsradeln zwar nicht, räumt Niebauer ein. Doch ein wenig gekräftigt werden die beim statischen Sitzen meist nur ruhenden Muskeln beim Radeln doch, was wiederum vor Schäden am Bewegungsapparat und dadurch programmierte Schmerzen schützt. Vorrangig wird beim Treten in die Pedale die Beinmuskulatur gefordert und gekräftigt. Durch das Halten des Lenkers werden obendrein auch die Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln ange-regt und ein wenig gestärkt.

ABBAU VON ÜBERGEWICHT

Wer sich rauf aufs Rad setzt und regelmäßig über zwei bis drei Stunden in der Woche richtig in die Gänge kommt, verbraucht so einige Kilokalorien. Umso mehr, je schneller man fährt oder je öfter man zwischendurch für einige Zeit so intensiv wie möglich aufs Tempo drückt, also ein Intervalltraining macht. So ist das Radeln eine gute Hilfe, wenn es darum geht, Übergewicht abzubauen, für das Menschen, die viel sitzen, ein erhöhtes Risiko haben. Und mit Übergewicht einher geht oft Bluthochdruck, der die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall steigert.

VERBESSERUNG DER BLUTFETT- UND BLUTZUCKERWERTE

Radfahren als gezieltes Ausdauertraining zum Ausgleich von Bewegungsmangel regt Stoffwechselfunktionen an, was für einen gesteigerten Abbau von schlechten Blutfetten, also schlechtem Cholesterin und Tryglyzeriden, sowie auch für den Abbau von Zucker im Blut sorgt. „So werden Blutfett- und Blutzuckerwerte von Vielsitzern verbessert“, so Niebauer, „und das Risiko für Gefäßverengungen und nachfolgende Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall gemindert“.



Trekkingbike



Rennrad



Mountainbike

Trekkingbike, Rennrad oder Mountainbike?

Wirkung hängt von Fahrweise ab

Grundsätzlich hängt die Wirkung des Radfahrens nicht vom Fahrrad ab, sondern von der Fahrweise, so Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer. „Der Fahrer entscheidet, wie er fährt.“ Werden jedoch häufig mit dem Mountainbike größere Steigungen bewältigt, führt dies eher zu einer Kräftigung der Muskeln der Beine. Wird dagegen meist mit dem Rennrad in der Ebene auf das Tempo gedrückt, trainiert diese Fahrweise eher das Herz-Kreislauf-System – denn aufgrund der dünnen Reifen des Rennrads ist der Widerstand geringer und die Muskeln werden beim Treten nicht so gefordert wie auf langen Anstiegen am Mountainbike. Wer seine Trainingseinheiten auf dem Trekkingbike absolviert, erzielt einen Mix aus Training für Herz und Kreislauf sowie für die Muskulatur.