

# Wie gesund Radfahren ist und warum es bei Krankheiten hilft

**Primar Josef Niebauer**, Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin am LKH Salzburg, spricht im Interview unter anderem über die Vorteile des Radfahrens.

## **SN: Welche körperlichen Voraussetzungen sollte man fürs Radfahren mitbringen?**

**Niebauer:** Hier in der Stadt Salzburg zum Beispiel liegt die Matte diesbezüglich ganz flach, da es kaum Steigungen gibt. Wenn man will, kann man jedem Hügel aus dem Weg gehen. Deshalb sind die Anforderungen sehr gering.

## **SN: Welche Möglichkeiten haben Sie als Sportmediziner, um die körperlichen Voraussetzungen zu überprüfen?**

Das können Sportmediziner durch ein Belastungs-EKG (Elektrokardiogramm) feststellen. Hier wird auf dem Ergometer Belastung simuliert. Anhand eines Stufenprotokolls schaut man sich an, wie der Patient auf Belastungen reagiert. So bleibt der Blutdruck im gesunden Bereich und die Herzfrequenz steigt an. Durch diese Informationen ist eine effektive Trainingssteuerung möglich, weil man Intensität und Umfang gut steuern kann.

## **SN: Was kostet eine sportmedizinische Untersuchung und wie wird das Angebot insgesamt angenommen?**

Als Mitglied im Alpen- oder Sportverein oder bei den Naturfreunden kostet die Untersuchung 58 Euro. Obwohl unsere Türen jedem offen stehen, wird das Angebot leider schlecht angenommen. Pro Tag kommt oft nur ein Breitensportler zu uns. Dabei wäre es für diese Zielgruppe interessant zu wissen, welche Belastungen gesund sind.

## **SN: Wie gesund ist Radfahren tatsächlich – auch im Vergleich zu anderen Sportarten wie Laufen oder Schwimmen?**

Ein großer Vorteil ist, dass Radfahren eine natürliche Bewegungsform darstellt, die in der Bevölkerung verbreitet ist. Beim Schwimmen gibt es mehrere, die sich

nicht wohlfühlen und sich mit der Bewegung schwertun. Beim Radfahren muss man sein Körpergewicht nicht tragen und die Sportart eignet sich vor allem für Einsteiger. Radfahrer können ihr Tempo und die Strecke selbst wählen. Zudem finden sich ältere Personen, die Probleme mit der Hüfte, dem Knie oder der Wirbelsäule haben, auf dem Rad gut zurecht. Ein Nachteil, wenn man so will, ist, dass beim Radfahren – wie auch beim Laufen – der Oberkörper nicht trainiert wird. Deshalb sollten Radfahrer, so wie alle Hobbysport-



BILD: SN/PRIVAT

## **„Radfahrer sollten auch Krafttraining machen.“**

**Josef Niebauer**, Sportmediziner

ler, ein gezieltes Krafttraining für den Oberkörper absolvieren – perfekt sind hier Sit-ups, Liegestütze oder Übungen für den Rumpf.

## **SN: Es heißt oft, dass Radfahren schlecht für den Rücken ist. Stimmt das und welche anderen Beschwerden am Bewegungsapparat können beim Radfahren auftreten?**

Der Rücken ist beim Radfahren besonders betroffen, weil man nahezu immer dieselbe Haltung einnimmt. Betroffene Personen können versuchen, die kleinen Spielräume zu nutzen – die Lenkerposition ändern und, wo es ungefährlich ist, im Stehen oder freihändig fahren. Auch der Nacken kann ein Problem werden, wenn die Sonnenbrille einen zu breiten Rand hat oder das Visier vom Helm zu tief steht, so dass man den Nacken überstrecken muss. Das kann man durch eine leichte Radbrille und einen Helm, der nicht zu weit in die Stirn reicht, vermeiden. Knieschmerzen können vorkommen und sind ein Zeichen für allgemeine Überlastung. Generell ist das Radfahren als gelenkschonende

Sportart gut für Hobbysportler, die Schwierigkeiten mit ihren Knien haben.

## **SN: Welche Rolle spielt Radfahren in der Rehabilitation?**

Eine sehr entscheidende: Auf dem Ergometer können Patienten die Beine rauf- und runterbewegen, sie können jederzeit aufhören, wenn es zu anstrengend wird, oder aber mehr Gas geben. Man kann gut dosieren. Das Training auf dem Ergometer ist eher risikoarm.

## **SN: Inwiefern kann Radfahren auch bei Krebs oder anderen Erkrankungen eine unterstützende Rolle spielen?**

Ausdauersport ist in der Vorbeugung und in der Therapie, zum Beispiel bei Krebspatienten, sehr wichtig. Es gibt mehrere Studien, die dies bestätigen. Körperlich aktive Personen haben eine bessere Prognose. Selbst zwischen den einzelnen Zyklen der Chemotherapie kann man sich aufs Rad setzen. Der Patient bekommt klare Anweisungen und kann jederzeit stoppen.

## **SN: Rennrad, Mountainbike oder Citybike – was ist am gesündesten und warum?**

Das Citybike finde ich eine ganz wunderbare Variante für Einsteiger und Breitensportler. Es eignet sich auch für ältere Menschen, die sich gerne fit halten wollen.

## **SN: Inwiefern eignet sich Radfahren für Personen, die Übergewicht haben und abnehmen wollen?**

Für diese Zielgruppe ist Radfahren perfekt: Abnehmen funktioniert nur dann, wenn man den Kalorienverbrauch durch Sport steigert – die richtige Ernährung allein greift hier zu kurz. Menschen mit Übergewicht müssen ihr Gewicht nicht tragen, es gibt auch breite Sattel, die jedes Gewicht aushalten.

RANS





Radfahren ist eine der beliebtesten Ausdauersportarten – wer regelmäßig mit dem Rad fährt, beugt Erkrankungen vor und tut etwas für die Figur.

BILD: SHUTTERIMAGE/STEFANO

### Sportmedizin am Landeskrankenhaus Salzburg

Am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin des Landeskrankenhauses Salzburg betreuen die Mitarbeiter seit über 35 Jahren Hochleistungs-, Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssportler.

Seit 2009 ist das Institut zudem als Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif für die Betreuung der Salzburger Topathleten zuständig. Des Weiteren schenken die Sportler der ASKÖ, des ASVÖ und der Sportunion sowie zahlreiche unabhängige Vereine und Verbände dem Team um Primar Josef Niebauer ihr Vertrauen.

Darüber hinaus kommen auch Studenten des Instituts

für Sportwissenschaften der Paris-Lodron-Universität Salzburg, Schüler von Schulen mit sportlichem Schwerpunkt (z. B. Schulsportmodell, BORG, BURG, HIB Saalfelden, Skihauptschule Bad Gastein u. a.) sowie Schüler von Sportklassenzügen aus anderen Schultypen zur sportmedizinischen Untersuchung und Leistungsdiagnostik. Die Betreuung von Angehörigen des Behinderten-Sportverbandes, speziell den Rollstuhlsportlern, ist den Mitarbeitern ebenfalls ein Anliegen.

Seit 2005 können sich auch Sportler, die keinem Verein angehören, untersuchen lassen. **Infos & Preise:** [WWW.SALK.AT/3862.HTML](http://WWW.SALK.AT/3862.HTML)

## Salzburger Lungau: Ein Highlight für Radfans



Gilt als spezielle Herausforderung für Mountainbiker: die „Lungau EXTREM“ Tour.

BILD: SN/DAVID SCHULTHEISS

Der sonnenreiche UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau liegt durchschnittlich auf 1000 Meter Seehöhe und ist Ausgangspunkt für einzigartige Raderlebnisse! In der höchstgelegenen E-Bike-Region Österreichs warten 150 E-Bikes und rund 100 Akkuladestation darauf, getestet zu werden. Das Mountainbike-Wegenetz des Salzburger Lungaus ist mit der „Lun-

gau EXTREM“ Tour, die tälernübergreifend 500 Kilometer Länge umfasst, um ein Highlight reicher. Auch der Muradweg besticht durch einzigartige Naturlandschaften.

**Infos:** Ferienregion Salzburger Lungau  
[INFO@LUNGAU.AT](mailto:INFO@LUNGAU.AT)  
[WWW.LUNGAU.AT](http://WWW.LUNGAU.AT)



ANZEIGE