



Ich tu mir was Gutes –

Radfahren aus medizinischer Sicht

Dr. Thomas Sinnesbichler

Fragen Sie einen Sportmediziner, ob
Radeln gesund ist?

► Einfache Antwort:





Was bringt's ?

- ▶ Abhängig von der Belastungsdauer und von der Intensität
- ▶ 1. Verbesserte Gelenks und Muskeldurchblutung
- ▶ 2. Aktivierung des Immunsystems (Abhärten)
- ▶ 3. Ökonomisierung der Herzleistung und der Ausdauerfähigkeit
- ▶ 4. Stoffwechseloptimierung
- ▶ 5. Körpergewichtsreduktion
- ▶ 6. Muskelaufbau, Körperforming
- ▶ 8. Verbesserung der Koordination, Gleichgewicht, Gehirneffekt
- ▶ 9. Stressabbau, soziale Komponente

Voraussetzungen

1. Gleichgewicht

- Können Sie auf einem Bein stehen?
- Ballkreisen auf einem Bein?
- Beinkraft Wade?
- 8 er fahren?



Voraussetzungen

2. Ergonomie

- 86% der Radfahrer sitzen falsch!! Rückenschmerzen, Kniestecher, Taube Arme.....
- Sitzposition, Beinlänge x 0,889 Einstellung Mitte Tretlager bis Sattelmitte
- Sattelposition: Lot vom Knie zur Pedalachse



Eine starke Rumpfmuskulatur hält den Rücken aufrecht. Die Wirbelsäule hat eine leichte S-Form, wie auf dem zweiten Bild. © Foto Box/Fahrrad & Gesundheit

Voraussetzungen

2. Ergonomie



Richtige Fußposition auf dem Pedal und Ermittlung des Sattelversatzes mit Hilfe der Kniestabmethode. © Fahrrad & Gesundheit.de

Radfahren und Sport



- ▶ Wahl des geeigneten Rades (Rennrad, MTB, Fitnessrad, Trekkingrad, Crossrad)
- ▶ Trainingspuls ermitteln, verschiedene Methoden
- ▶ Leistungsdiagnostik, Laktatanalyse, Herzfrequenz und Blutdrucküberwachung
- ▶ Krafttraining
- ▶ Übergangstraining im Winter



Mit dem Rad zur Arbeit

- ▶ Tägliche zusätzlicher Kalorienverbrauch
- ▶ Reduziert Erkrankungsrisiko für Herz Kreislauferkrankungen 50% , DM Typ 2 und Krebserkrankungen 42 % (Englische Studie zum Radfahren in die Arbeit nach 5 Jahren)
- ▶ Kein wesentlicher Einfluss durch Feinstaubbelastung
- ▶ Bereits 2008 entwickelte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit dem **"Health Economic Assessment Tool for cycling" (HEAT)** einen Kalkulator, der die positiven Effekte des Radfahrens messbar macht
- ▶ Volkswirtschaftliche Wertschöpfung

Noch ein Wort zum e-Bike

- ▶ Wiedereinstieg
- ▶ Radius erweitern
- ▶ Partner begleiten
- ▶ Trainingseffekt gering aber vorhanden
- ▶ Cave: Technik bei Abfahrten!



Rad und Prostata

- ▶ Potenz? Druck auf den Nerv, der den Schwellkörper versorgt
- ▶ Lange Ausdauereinheiten, Druck am Damm, Furunkel..
- ▶ Prostatitis ?
- ▶ Spermienqualität ? Überhitzter Hoden
- ▶ Prostatakrebs ? > 4,5-8,5 h 3 fach erhöhtes Risiko, 6 fach bei > 8,5 (bei > 50-jährigen)
- ▶ PSA erhöht ?

Positiv: verbesserte Durchblutung im kleinen Becken, SQLab Sättel..

Rad und Prostata



Viel Spaß beim Radeln!

