

## Gesundheitstipp: Fahrradfahren

Unter dem Motto „Fahr Rad. Beweg was.“ werden alle saarländischen Bürger\*innen vom 15. Mai bis zum 04. Juni 2022 dazu aufgerufen, an der Kampagne des Klima-Bündnis´ „Stadtradeln Saar“ teilzunehmen. Dabei sollen an 21 Tagen möglichst viele Wege beruflich und privat CO2-frei mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Weitere Informationen zur Teilnahme finden Sie unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de).

Fahrradfahren bedeutet umweltfreundlich und klimaschonend mobil zu sein. Laut dem Verkehrsträgervergleich des Umweltbundesamts können durch Rad- und Fußverkehr rund 140g Treibhausgas-Emissionen pro Personenkilometer gegenüber dem PKW eingespart werden. In der Praxis können somit bereits bei einem täglichen Fahrtweg von 10km mit dem Fahrrad statt dem Auto, rund 300kg CO2-Emissionen im Jahr eingespart werden.



Radfahren hat aber nicht nur einen positiven Effekt auf unsere Umwelt, sondern auch auf unsere Gesundheit. Somit stellt das Fahrradfahren eine „Win-Win“-Situation für unser Klima und unseren Körper dar. Tägliches 30-minütiges moderates Training kann bereits dem Bewegungsmangel, welcher für viele

Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist, entgegenwirken. Wer also im Alltag öfter mal aufs Rad steigt, tut etwas Gutes für die Umwelt und hat zugleich sein tägliches Training absolviert.

Bild: <https://de.depositphotos.com/stock-photos/fahrrad-fahren.html?filter=all&qview=50475389>

### Weitere gesundheitliche Vorteile des Radfahrens sind:

#### Stärkung des Rückens:

Durch eine optimale Haltung mit einem leicht nach vorne geneigtem Oberkörper wird die Rückenmuskulatur beim Radfahren gekräftigt. Zudem sind die zyklischen Beinbewegungen und der asymmetrische Reiz der Tretbewegung besonders förderlich gegen Rückenleiden.

### **Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**

Regelmäßige Bewegung kann das Herzinfarkt-Risiko um 50% reduzieren. Das Radfahren eignet sich besonders, da es viele Vorteile einer ausgewogenen Belastung bietet.

### **Abbau von psychischem Stress:**

Sportliche Betätigung hat einen nachweislichen Einfluss auf unseren Hormonspiegel. Darüber hinaus hat der gleichmäßige Bewegungsablauf beim Radfahren eine entspannende Wirkung. Nach 30 bis 40 Minuten moderater körperlicher Betätigung setzt der Körper Glückshormone frei.

### **Auswirkungen auf Fettstoffwechsel, Hypercholesterin, Bluthochdruck:**

Fahrradfahren kann den Fettstoffwechsel optimieren und eine überhöhte Fettzufuhr kompensieren. Außerdem können das LDL-Cholesterin sowie der Blutdruck durch die Bewegung gesenkt werden.

### **Gelenkschonend:**

Beim Radfahren wird das Körpergewicht vom Sattel getragen. Darum ist die gleichförmige Tretbewegung im Gegensatz zu anderen Sportarten (wie z.B. Joggen) besonders gelenkschonend. Aus diesem Grund ist Fahrradfahren ein besonders geeignetes Ausdauertraining für die Übergewichtsreduktion oder für die Therapie verschiedener Krankheitsbilder.

### **Stärkung des Immunsystems:**

Regelmäßiges Radfahren führt zu einer besseren Durchblutung, einem gesteigerten Sauerstoffaustausch und einer kräftigeren Atemmuskulatur. Das Immunsystem wird gestärkt, so dass der Körper Krankheitserreger und Fremdstoffe besser abwehren kann.

Um von den gesundheitlichen Vorteilen des Radfahrens profitieren zu können, sollten Sie jedoch folgende Dinge beachten:



- **Unfallrisiko minimieren:** Tragen Sie einen Helm, sorgen Sie dafür, dass Ihr Fahrrad verkehrssicher ist, fahren Sie möglichst auf verkehrsberuhigten Strecken oder auf gekennzeichneten Radwegen. Meiden Sie rutschige Strecken
- **Richtige Einstellung des Sitzes und Lenkers:** Die richtige Sitz- und Lenkereinstellung ist essenziell, um Knie-, Handgelenk- und Rückenschmerzen zu vermeiden. Um die passende Sitzhöhe zu ermitteln, bringen Sie das Pedal auf einer Seite zum tiefsten Punkt, setzen Sie sich gerade auf den Sattel und achten Sie nun darauf, dass Ihr Knie leicht angewinkelt ist, wenn Sie mit dem Fußballen auf dem Pedal stehen. Der Lenker sollte bei einem Trekking-Rad auf einer Ebene mit dem Sattel sein, bei Stadt- und Hollandrädern sollte der Lenker einige Zentimeter höher als der Sattel sein.
- **Richtige Körperhaltung:** Achten Sie auf eine leicht nach vorn geneigte Oberkörperausrichtung. Halten Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur beim Fahren stets unter Spannung.
- **Einatmung von Abgasen vermeiden:** Fahren Sie möglichst auf ruhigen Neben-Straßen oder am besten ganz in der Natur (Wälder, Felder).

Informieren Sie sich über die verschiedenen Radwege im Saarland und starten Sie noch heute in Ihr persönliches Fahrrad-Abenteuer. Passend für die Jahreszeit kann auch ein gemeinsamer Ausflug mit Freunden oder der Familie mit dem Fahrrad geplant werden. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

#### Quellen:

Deutsches Institut für Urbanistik (Difu) gGmbH. (2012). Forschung Radverkehr. Abgerufen am 2. Mai 2022 von [https://nationaler-radverkehrsplan.de/sites/default/files/forschung\\_radverkehr/for\\_a-05.pdf](https://nationaler-radverkehrsplan.de/sites/default/files/forschung_radverkehr/for_a-05.pdf)

Fahrrad.Saarland. (2022). Stadtradeln Saar. Abgerufen am 2. Mai 2022 von <https://www.fahrrad.saarland/projekte/stadtradeln-saar/#:~:text=Es%20gilt%2C%20an%2021%20Tagen,Juni%202022%20statt.>

Klima-Bündnis. (2022). STADTRADELN. Abgerufen am 2. Mai 2022 von <https://www.stadtradeln.de/home>

Norddeutscher Rundfunk (NDR). (2020). Bequem und gesund auf dem Fahrrad sitzen. Abgerufen am 3. Mai 2022 von <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Gesund-Fahrradfahren-Sattel-und-Lenker-richtig-einstellen,fahrrad1242.html#:~:text=Je%20h%C3%B6her%20Lenker%20im,Hollandr%C3%A4dern%20einige%20Zentimeter%20%C3%BCber%20ihm.>

Umwelt Bundesamt. (2021). Radverkehr. Abgerufen am 2. Mai 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#gtgt-umweltfreundlich-und-klimaschonend>