



# **Ich tu mir was Gutes –**

**Radfahren aus medizinischer Sicht**

**Dr. Thomas Sinnesbichler**

Fragen Sie einen Sportmediziner, ob  
Radeln gesund ist?

➔ Einfache Antwort:





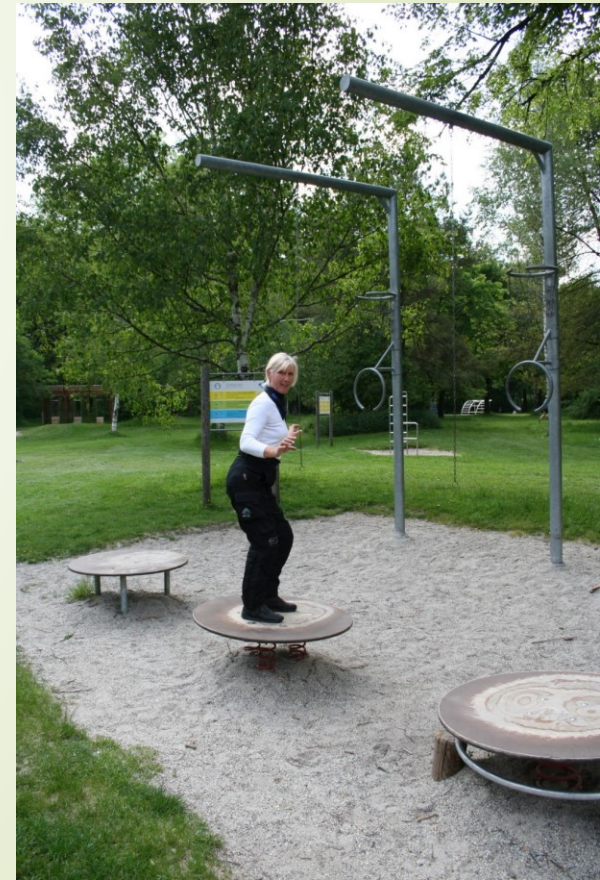
# Was bringt`s ?

- 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. Stoffwechseleoptimierung
- 5. Körpergewichtsreduktion
- 6. Muskelaufbau, Körperforming
- 8. Verbesserung der Koordination, Gleichgewicht, Gehirneffekt
- 9. Stressabbau, soziale Komponente

# Voraussetzungen

## 1. Gleichgewicht

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



# Voraussetzungen

## 2. Ergonomie

- 86% der Radfahrer sitzen falsch!! Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Taube Arme.....
- Sitzposition, Beinlänge x 0,889 Einstellung Mitte Tretlager bis Sattelmittle
- 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 Knielotmethode. © 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!

