Radeln Sie am besten regelmäßig – also lieber mehrmals wöchentlich eine kurze Runde als einmal im Monat eine Mammut-Tour

Die besten Tipps vom Orthopäden

Wie Radfahren wirklich fit hält

Wer es sich zur Gewohnheit macht, in die Pedale zu treten, tut Körper und Seele viel Gutes – wenn er es richtig angeht

Fahrradfahren gilt als eine der gesündesten Sportarten. „Dieses Ausdauertraining belastet unseren Körper auf gleichmäßige Art", betont Prof. Sven Ostermeier. „Das kommt dem Herz-Kreislaufsystem ebenso zugute wie unseren Muskeln und Gelenken." Für einen Start ist es nie zu spät – das Okay des Hausarztes vorausgesetzt. Der Mediziner rät insbesondere in der zweiten Lebenshälfte zu maßvollem Strampeln: „Tempo und Fahrdauer langsam steigern."

Mit leichten Gängen können wir die Gelenke schonen

Aufgrund des gleichmäßigen Bewegungsablaufs ist Fahrradfahren auch ideal bei Gelenkverschleiß, etwa an Hüfte oder Knie. Denn hier gilt: möglichst viel bewegen, ohne dabei die Gelenke zu stark zu belasten. „Verständlicherweise neigen viele Arthrose-Patienten dazu, das schmerzende Gelenk zu schonen", so Prof. Ostermeier. „Doch Bewegung ist für unsere Gelenke unerlässlich." Die kann sogar das Fortschreiten der Kniearthrose bremsen. Denn: „Beim zyklischen Treten auf dem Fahrrad gibt der Knorpel Abfallstoffe ab und nimmt neue Nährstoffe auf – durch das Zusammendrücken und Ausdehnen des Gelenks", erklärt der Experte. „Am besten in einem Fachgeschäft Sitzhöhe, Kniewinkel und Fußposition prüfen lassen." Es sollte zudem vermieden werden, zu stark in die Pedale zu treten: „Daher besser möglichst niedrige Gänge wählen."

So macht die Radtour dem Rücken viel Spaß

Fahrradfahren tut auch dem Rücken gut: „Die Muskulatur wird schonend gekräftigt", so Ostermeier. Die ideale Körperhaltung für den Rücken: den Oberkörper um etwa 20 Grad nach vorne beugen. So wird die Wirbelsäule entlastet und die dortige Muskulatur trainiert. Bei Rückenbeschwerden sollen Sie zudem auf eine Vollfederung des Rades achten.

Vor der Radtour sollte man zudem die Rückenmuskulatur dehnen: „Zunächst langsam vor- und zurückbeugen. Dann beide Handgelenke umfassen, auf Brusthöhe heben und möglichst weit von rechts nach links bewegen, zehnmal wiederholen", erklärt Prof. Ostermeier.

Unser Experte

Prof. Dr. Sven Ostermeier, Orthopäde und Sportmediziner, Klinik Gundelfingen

Fotos: iStockphoto (2), Adobe Stock, Thomas Hansmann