

## Gesund durch Radfahren

**Sport- und Rad-Experten erklären, warum Radfahren dem Körper so gut tut und wie man am besten mit dem Training beginnt**

München, 11.08.2015. Das Fahrrad erfreut sich bei vielen Menschen großer Beliebtheit. Kein Wunder, ist es nicht nur ein gutes Fortbewegungsmittel, sondern auch ein effektives Trainingsgerät. Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, und Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Sportwissenschaftler an der Universität Erlangen, erklären, welche positiven Auswirkungen das Radfahren hat und wie der richtige Trainingseinstieg aussieht.



### Welchen Effekt hat Radfahren auf die Gesundheit?

„Wie alle Ausdauersportarten, die angemessen oft und intensiv betrieben werden, wirkt Radfahren primär auf kardiometabolische Risikofaktoren und Erkrankungen positiv, zum Beispiel Diabetes Typ II, Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz“, erklärt Prof. Dr. Kemmler. Durch die Gewichts- bzw. Körperfettabnahme, die mit dem Training einhergeht, würden vor allem Hüft- und Kniegelenke entlastet. Zudem stärkt die körperliche Betätigung die Psyche und erhöht die Stressresistenz.



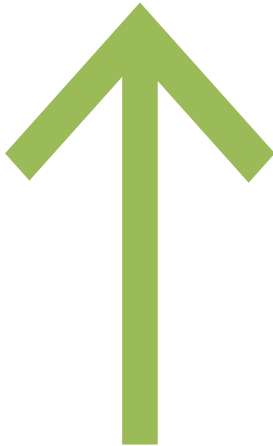
### Welche Muskeln werden beim Fahrradfahren trainiert?

Die Beine leisten auf dem Rad zwar die Hauptarbeit, sind jedoch nicht die einzige Muskelgruppe, die beansprucht wird. „Bei längeren Fahrten und in Abhängigkeit von der Sitzposition werden auch die Rücken- und Halsmuskulatur sowie die Gesäßmuskeln beansprucht“, erklärt SBK-Experte Nienaber. Besonders wichtig seien in diesem Zusammenhang das passende Rad und die ergonomisch korrekte Sitzposition auf dem Rad, die beim guten Fachhändler ermittelt und eingestellt werden kann.



### Wem tut Radfahren gut?

Radeln ist vor allem Menschen zu empfehlen, die Hüft- oder Kniegelenksbeschwerden haben, da diese Gelenke auf dem Fahrrad – anders zum Beispiel als beim Joggen – weniger und gleichmäßiger belastet werden. Abzuraten ist Personen mit hoher Sturzgefahr; Menschen also, die häufig an Schwindelanfällen oder Geh- und Gleichgewichtsstörungen leiden. Denn der höchste Risikofaktor beim Radeln ist und bleibt der Sturz.



### Wie steigt man am besten ins Training ein?

Zunächst ist es wichtig, sich über die eigenen Wünsche und Ziele klar zu werden: Bin ich ein Genussfahrer oder lockt mich eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike? Bevorzuge ich Straße, Gelände oder beides? „Nachdem das entschieden und ein entsprechendes Rad angeschafft ist, ist eine sportärztliche Untersuchung bei sportlicheren Zielen sinnvoll. Optional können aus dieser Untersuchung nämlich Bezugswerte wie Herzfrequenzobergrenzen für die unterschiedlichen Trainingsbereiche abgeleitet werden“, erklärt der Experte Dr. Kemmler. Die Trainingshäufigkeit hänge dann natürlich am Zeitbudget des Einzelnen, allerdings reiche bei Untrainierten schon ein zweimaliges „Training“ pro Woche aus, um positive Effekte auf Fitness und Gesundheit zu erzielen. Viele Sportler konzentrieren sich darauf möglichst viel und lange zu fahren. „Mit dieser Vorgehensweise stoßen viele recht schnell an ihre Grenzen. Besser ist ein variables Training, das Abschnitte kürzerer, aber höherer Belastung u.a. im Intervallmodus (sog. HIIT-Training) beinhaltet“, empfiehlt Prof. Dr. Kemmler.

### Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

**Für Rückfragen:**

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Evelin Steinberger

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-161

**E-Mail:** evelin.steinberger@sbk.org

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)