

Zusammenhänge zwischen „Radfahren und Gesundheit“

Radfahren hält gesund. Eine Binsenweisheit!
Argumente, diese Volksmeinung zu belegen.

A Eigene Erfahrung:

Körperliche bzw. sportliche Aktivität förderte in jedem Lebensabschnitt mein positives Lebensgefühl, mein Wohlbefinden und damit die Freude auf den nächsten Tag mit allen seinen Herausforderungen, privat und im Beruf als Arzt im Krankenhaus.

Von Kindesbeinen an war Sport und Bewegung eine Selbstverständlichkeit - Laufen, Rollern, Turnen, Schwimmen, Radfahren, Schwimmen. Durch regelmäßiges Lauftraining bis zum Marathonlauf erreichte ich meinen Höhepunkt der Fitness, heute bilden Schilaufen im Winter und ganzjähriges Rad fahren einen willkommenen Ersatz.

B Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zum Zusammenhang von Radfahren und Gesundheit:

Einflüsse auf das Herz-Kreislaufsystem.

Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems und Schlaganfälle zählen nach WHO zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache.

Gesicherte Risikofaktoren: Fehlernährung, Übergewicht und subjektiver Stress.

80 % sind durch das Verhalten des Einzelnen beeinflussbar.

Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache. Zur sinnvollen Vorsorge empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation, WHO, fünfmal in der Woche 30 Minuten Bewegung. Es geht dabei nicht um sportliche Hochleistungen, sondern um das Motto „mäßig, aber regelmäßig“ (2). Bei Radlern sinkt das Risiko um bis zu 50 Prozent.

Von 100 000 Bypass-Operationen an Menschen in den besten Jahren wären 95 000 unnötig, wenn Radfahren im Alltag selbstverständlicher wäre. Einsparpotential: Über zwei Milliarden Euro (3)

„Fahrradspaß statt Bypass“

Einfluss auf die Atemorgane.

Körperliche Aktivitäten wie Radfahren trainieren das regelmäßige vertiefte Atmen. Dies stärkt die Atemmuskulatur, verbessert die Ventilation und Perfusion der Lunge und sorgt für eine verbesserte Sauerstoffbilanz. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt. Unter Kontrolle eines Lungenarztes ist Radfahren bei Erkrankungen wie Asthma und COPD eine wichtige nichtmedikamentöse Therapie und kann so unter Einsparung an Medikamenten zur Steigerung der Belastbarkeit und des Wohlbefindens beitragen.

Einfluss auf Muskulatur, Gelenke und Rückenbeschwerden.

Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet unter chronischen Rückenbeschwerden, die durch langes Arbeiten im Sitzen und durch allgemeinen Bewegungsmangel verursacht werden. Radfahren gehört zu den rüchenschonenden Aktivitäten. Wichtig ist jedoch die richtige Sitzhaltung mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper. 15-20 Grad Neigung reichen, um die Spannkraft im Rücken zu stärken und durch eine optimale Tretbewegung wiederum die Wirbelsäule und Bandscheiben zu entlasten.

Einfluss auf das Krebsrisiko

Nach Meinung der Amerikanischen Krebsgesellschaft senkt regelmäßige Bewegung das Risiko einer Krebserkrankung, wie Brustkrebs der Frau und Prostatakrebs beim Mann. Brustkrebs kann um 34% verhindert werden mit mehr als drei Stunden Radfahren in der Woche bei mittlerem Tempo.

Radfahrer leben länger

In einer großen, langjährigen dänischen Studie an 30 000 Personen im Alter von 20 bis 93 Jahren wurde festgestellt, dass Radfahrer, die ihr Rad für die Fahrt zur Arbeit benutzten, länger leben als Nichtradfahrer. Die Sterblichkeit war um 50% vermindert (4).

Auswirkungen des Radfahrens auf die gesellschaftlichen Kosten.

30 Minuten Radfahren pro Tag bei bis dahin inaktiven Personen können zu einer jährlichen Einsparung von 3000-4000 € für die Gesellschaft führen. Für schon aktive Personen beträgt die Einsparung 1000 bis 1500 €.

Nach einer finnischen Studie bringen Investitionen in Radverkehrsanlagen, die dazu führen, dass Menschen mehr Rad fahren, pro aktiviertem Radfahrer 1 200 € Kosteneinsparungen.

Eine Studie in 6 Europäischen Großstädten konnte belegen, dass die Förderung der aktiven Transportmittel, also zu Fuß oder mit dem Rad den Weg zur Arbeit zurück zu legen, positive Auswirkungen auf die Gesundheit in allen Städten hatte (5).

Wer nicht bereit ist, jeden Tag etwas für die „Gesundheit“ zu tun, wird eines Tages viel Zeit für die „Krankheit“ opfern müssen.

Quellen:

1. www.adfc.de/Gesundheit
2. Gesundheitswirksame Bewegung. Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG und des „Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz“.
3. WHO Bonn 2002. Fahrradspaß statt Bypass: Radverkehrsförderung ist Gesundheitsförderung.
4. Lars Bo Anderson. All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. 2000.
5. D. Rojas-Rueda. Health Impacts of Active Transportation in Europe. 2016

Dr. Günther Reichle