Gesundheitstag Menden 2019



Warum Radfahren so gesund ist

Dr. Günther Reichle

Radfahren und Gesundheit



"Radfahren macht Spaß, fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und den Geldbeutel"

Die weltweit häufigsten Killer

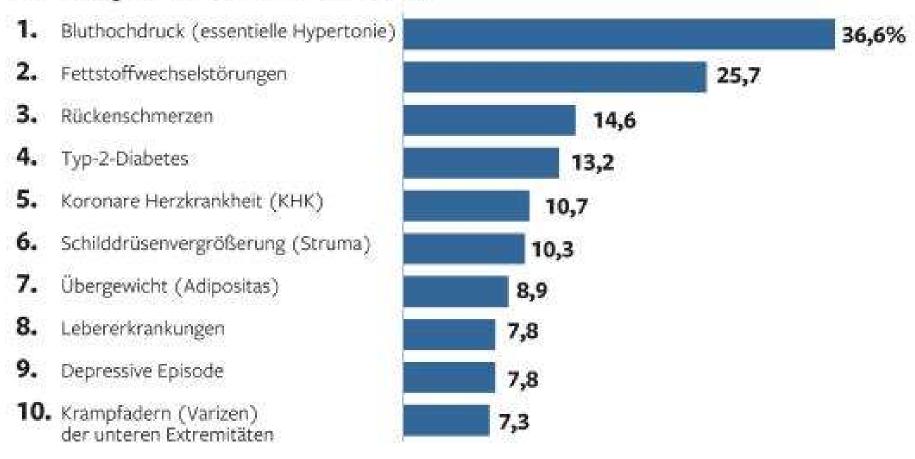
Die 10 häufigsten zum Tode führenden Krankheiten

1990	2020
1. Koronare Herzkrankheit	1. Koronare Herzkrankheit
2. Schlaganfall	2. Schlaganfall
3. Pneumonie	3. COPD
4. Diarrhoen	4. Pneumonie
5. Säuglingssterblichkeit	5. Bronchialkarzinom
6. COPD	6. Verkehrsunfälle
7. <u>Tuberkulose</u>	7. <u>Tuberkulose</u>
8. Masern	8. Magen-CA
9. Verkehrsunfälle	9. AIDS
10. Bronchialkarzinom	10. Suicid

(Harvard School of Public Health, WHO)

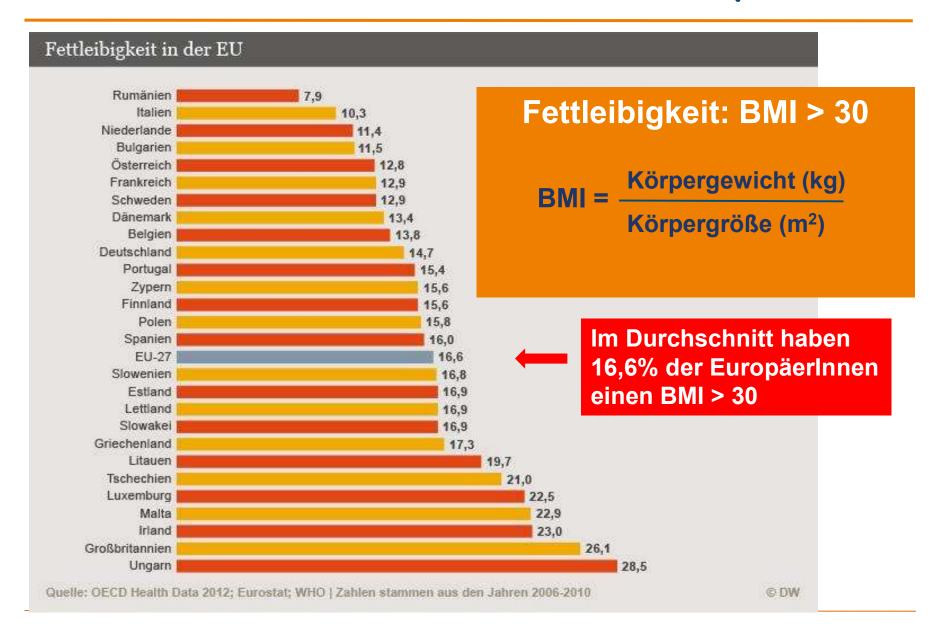
Die häufigsten Diagnosen beim Hausarzt

Die Top Ten auf einen Blick



Die häufigsten Diagnosen in der allgemeinärztlichen Praxis 2012, Analysiert wurde eine Stichprobe anonymisierter Patientendaten aus der Region Nordrhein, wobei Diagnosen berücksichtigt wurden, die Anlass für eine Behandlung waren. Mehrfachnennungen waren möglich.

Wer sind die Dicksten in Europa?



Deutschland bleibt sitzen

Die Bundesbürger bewegen sich immer weniger



Nur noch <u>46 Prozent</u> erreichen das von der WHO empfohlene Ziel von

150 Minuten
Bewegung in der Woche!

Die überwiegend sitzende
Tätigkeit im Job und das Sitzen
vor dem Fernseher sind die
Hauptgründe
für den Bewegungsmangel.

Was ist eine Gesundheitswirksame Bewegung?

Die am weitesten bekannte Empfehlung stammt aus 1995

"Jedem U.S. Bürger/ jeder U.S. Bürgerin werden an den meisten oder allen Tagen der Woche insgesamt 30 Minuten oder mehr Bewegung mit mittlerer Intensität empfohlen."

Bewegungen mit mittlerer Intensität sind solche, bei denen man noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

Diese Empfehlungen beruhten zum ersten Mal auf einer wissenschaftlichen Beweislage. Sie wurden weltweit - auch in europäischen Ländern - übernommen.

Was ist eine Gesundheitswirksame Bewegung?

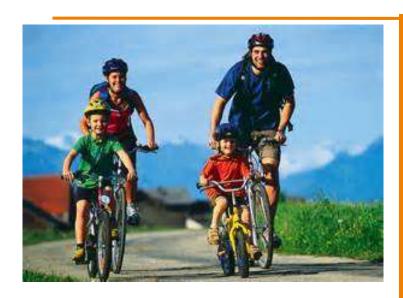
Die am weitesten bekannte Empfehlung stammt aus 1995

den guhaer mittlerer Intensität ist gesundheitswirksam!

Bewegung mit mittlerer Intensität ist gesundheitswirksam!

wissenschaftlichen Beweislage. Sie wurden weltweit auch in europäischen Ländern - übernommen.

Gesundheitswirksame körperliche Aktivität





Und weiter:

- Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.
- Der Nutzen ist größtenteils unabhängig von Geschlecht, Alter und ethnischer Zugehörigkeit.
- Der gesundheitliche Nutzen regelmäßiger Bewegung ist größer als das Gesundheitsrisiko, das sich durch die körperliche Aktivität ergeben könnte.
- Auch Menschen mit Behinderungen profitieren von erhöhter körperlicher Aktivität.

Seit 2008: Erweiterte Empfehlungen







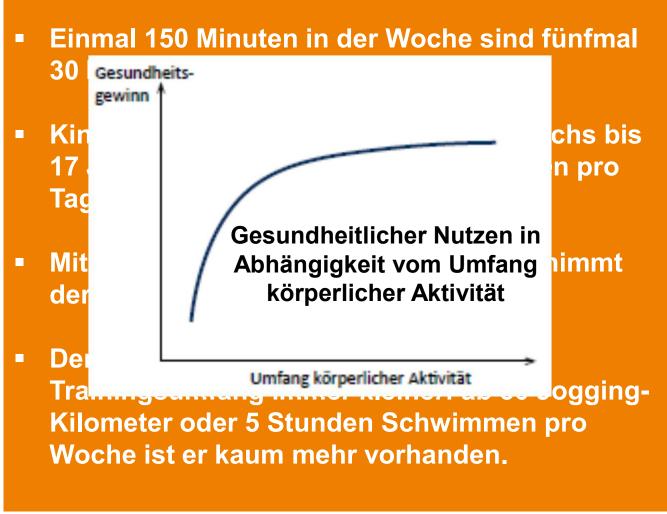
- Einmal 150 Minuten in der Woche sind fünfmal
 30 Minuten pro Woche gleichwertig.
- Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren sollten mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein.
- Mit zunehmendem Bewegungsumfang nimmt der gesundheitliche Nutzen zu.
- Der Zusatznutzen wird mit steigendem Trainingsumfang immer kleiner: ab 50 Jogging-Kilometer oder 5 Stunden Schwimmen pro Woche ist er kaum mehr vorhanden.

Seit 2008: Erweiterte Empfehlungen









U.S. Department of Health and Human Services: Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008.

Auswirkung von regelmäßiger Bewegung und Sport



Psyche und Wohlbefinden

die Stimmung wird aufgehellt, das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz gesteigert, die Psyche gestärkt.

2 Lunge

kräftigt die Atemmuskulatur, verbessert die Sauerstoffbilanz, stärkt das Immunsystem, beugt Infekten vor.

3 Herz-Kreislauf-System

Verbesserte Funktion und Leistungsfähigkeit, verringert das Risiko des Herzinfarktes und Schlaganfalls, normalisiert den Blutdruck.

Fettstoffwechsel

Ökonomisierung des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels, Gewichtsreduktion, Abbau von Diabetes.

5 Muskulatur

der Extremitäten, von Bauch und Rücken wird gestärkt, Vorbeugung und Behandlung von Rückenproblemen.

6 Gelenke

Schonende Übung zur Funktionserhaltung, insbesondere der Knie-, Hüft- und Wirbelgelenke.

Psyche und Wohlbefinden

Körperliche Aktivitäten wie Radfahren haben eine massive entspannende Wirkung:



- "Stressoren" werden abgebaut
- emotionale Harmonie und ein positives Körpergefühl breiten sich aus

Ob der tägliche Radweg ruhig im Grünen abläuft – oder zur sportlichen Herausforderung

dient, mit der Stress abreagiert wird und der sportliche Erfolg das Selbstbewusstsein stärkt:

Psyche und Wohlbefinden

Körperliche Aktivitäten wie Radfahren haben eine massive entspannende Wirkung:



Grünen abläuft – oder zur sportlichen Herausforderung

dient, mit der Stress abreagiert wird und der sportliche Erfolg das Selbstbewusstsein stärkt:

Körperliche Bewegung stärkt die Lunge



Spiroergometrie: Untersuchung von Atmung und Kreislauffunktion zur Messung der Belastbarkeit In moderatem Fahrtempo (15-19 km/ Std.) wird die Lunge durch die vertiefte Atmung gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt. Dies kräftigt die Atemmuskulatur, die bereits in Ruhe ca. 40% unserer Körperarbeit zu leisten hat, ökonomisiert die Ventilation und schützt vor Infekten.

Auch bei chronischen
Atemwegserkrankungen wie chronische
Bronchitis, COPD oder Asthma ist ein
Ausdauertraining auf dem Fahrrad mit
gleichbleibender geringer bis mäßiger
Belastung von Pneumologen empfohlen.

Körperliche Bewegung stärkt die Lunge



In moderatem Fahrtempo (15-19 km/ Std.) wird die Lunge durch die vertiefte Atmung gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt. Dies kräftigt die Atemmuskulatur, die bereits in Ruhe ca. 40% unserer Körperarbeit zu leisten hat, ökonomisiert

die Ventilation und schützt vor Infekten.

Spi Trgometrie:

Untersuchung von Atmung und Kreislauffunktion zur Messung der Belastbarkeit

Bronchitis, COPD oder Asthma ist ein Ausdauertraining auf dem Fahrrad mit gleichbleibender geringer bis mäßiger Belastung von Pneumologen empfohlen.

Unsere Muskeln brauchen Bewegung...



Muskeln sind nachtragend: Schon eine Woche Inaktivität kann die Kraft der Muskulatur um die Hälfte herabsetzen. Ab dem 30. Lebensjahr schrumpfen die Muskeln biologisch bedingt.

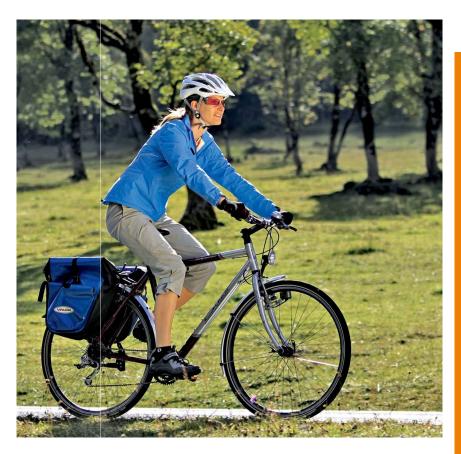
Doch dieser "degenerative" Prozess kann aufgehalten werden – durch regelmäßige Bewegung.



Schon nach zehn Minuten entstehen positive Effekte auf die Muskulatur:

- der Beine
- von Bauch und Rücken
- im Schulter-Arm-Bereich, durch die Abstützung am Lenker

...die Gelenke lieben das Radfahren geradezu

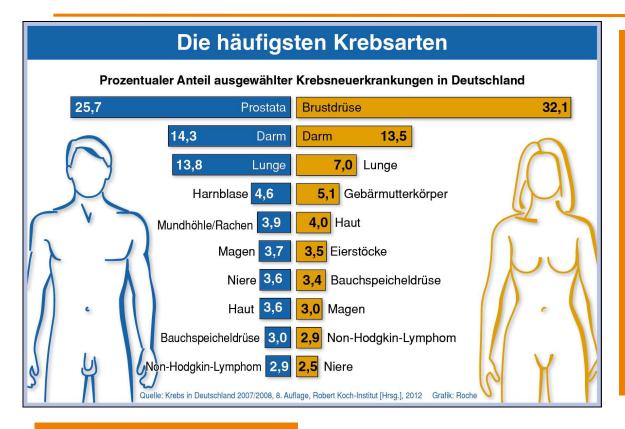


Radfahren ermöglicht insbesondere gelenkschonende Aktivitäten. Weil das Gewicht des Körpers zu 70 bis 80 Prozent im Sattel lagert, werden die Kniegelenke beim Radfahren wesentlich weniger belastet als etwa beim Joggen.

Durch die kreisförmige, regelmäßige Beinbewegung können die Gelenk-knorpel optimal mit Sauerstoff versorgt und so auch vor Arthrose geschützt werden.

Sogar eine bereits vorhandene Arthrose an Hüft- oder Kniegelenken muss kein Hinderungsgrund für regelmäßiges Radeln sein!

Aktive Bewegung und Krebserkrankungen



Das Deutsche
Krebsforschungszentrum
zeigt in einer
wissenschaftlichen
Studie, dass "Frauen mit
moderater
Gesamtaktivität" ein
niedrigeres
Brustkrebsrisiko
aufweisen als körperlich
wenig aktive Frauen.

Für die Männer: Radfahren erhöht das Risiko für den Prostatakrebs nicht!

Radfahren gegen Übergewicht

Befragung unter 4056 repräsentativ ausgesuchten Pendlerinnen und Pendlern in Großbritannien zwischen 2004 und 2007:



Ergebnis:

der Umstieg vom Auto ("mit dem Auto zur Arbeit") auf das Fahrrad ("mit dem Rad zur Arbeit") und ÖPNV bringt eine statistisch signifikante Gewichtsabnahme. Je länger der Untersuchungszeitraum und je weiter der Weg war, desto größer war der Abnehmeffekt!

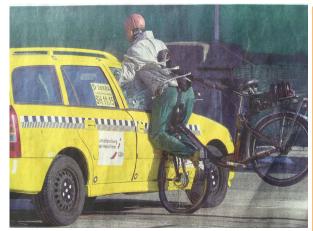
Radfahren gegen Übergewicht

Befragung unter 4056 repräsentativ ausgesuchten Pendlerinnen und Pendlern in Großbritannien zwischen

Das Fahrrad für den Weg zur Arbeit benutzen dürfte eine der sinnvollsten Maßnahmen sein zur eigenen Gesundheitsvorsorge Mit dem Rad zur Arbeit

Jer Umstieg vom Auto ("mit dem Auto zur Arbeit") auf das Fahrrad (<u>"mit dem Rad zur Arbeit</u>") und ÖPNV bringt eine statistisch signifikante Gewichtsabnahme. Je länger der Untersuchungszeitraum und je weiter der Weg war, desto größer war der Abnehmeffekt!

Mögliche Nachteile: Risiken des Radfahrens







Commuting biker.DÄ2016

1. Unfallgefahr:

Krankenhausaufnahmen und Todesfälle sind unter Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer bei gleichen Wegzeiten sehr ähnlich. Das Risiko ist für junge Autofahrer am höchsten und fällt mit zunehmendem Alter, während bei Fußgängern und Radfahrern das Risiko mit dem Alter steigt. Mindell J.S. PLOS ONE, 2012

2. Luftverschmutzung:

Autofahrer sind 1,5- bis 6-fach höheren Konzentrationen an CO₂, Ruß, Benzol und Feinstaub ausgesetzt als Fußgänger oder Radfahrer, weil sich Schadstoffe im Autoanreichern.

3. Risikoabwägung:

Der gesundheitliche Gewinn des Radfahrens überwiegt die Risiken durch Luftverschmutzung und Unfälle bei weitem (Barcelona-Studie).

Rojas-Rueda D.BMJ,2011

Zusammenfassung in der Bewegungspyramide

Weitergehende sportliche Aktivitäten

Ausdauertraining 3 x / Woche 20-60 min Kraft/
Beweglichkeit
2 x / Woche



Eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens "mittlerer" Intensität (Walking, Radfahren, Schwimmen)

Gesundheitswirksame Empfehlungen in Deutschland

Deutsche Empfehlungen

- Erwachsene können durch <u>regelmäßige</u> körperliche Aktivität bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen
- Jeder noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und <u>fördert die</u> Gesundheit
- Es gelten folgende Mindestempfehlungen:
 - mindestens 150 min/ Woche
 körperliche Aktivität mit moderater
 Intensität (z.B. 5x30 min/Woche)
- mind. 75 min/ Woche mit höherer Intensität
- Erwachsene sollten zusätzlich muskelkräftigende Übungen mind. 2x/ Woche durchführen
- lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden



No Sports?



"Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN."



Winston Churchill

Johann Wolfgang von Goethe

Lasst uns Fahrradfahren, es ist gesund und macht Spaß!





... ganz selten weniger!



...am meisten aber in Gesellschaft!

