



# autschman Journal

## Auf zwei Rädern zum gesunden Rücken

Radfahren ist der Fitmacher Nummer eins für die Wirbelsäule. Der regelmäßige Tritt in die Pedale stärkt den Rücken wie kaum ein anderer Sport – wenn die Sitzhaltung stimmt.

**Radfahren auf Rezept? Eigentlich müsste es das geben.** Denn sowohl für Herz und Kreislauf als auch für den Rücken wirkt Radeln wie echte Medizin. Radfahren ist der ideale Sport, um fit zu bleiben oder wieder fit zu werden. Die ausgewogene körperliche Aktivität beim Radeln kann außerdem das Herzinfarktrisiko um mehr als 50 Prozent reduzieren.

Besonders die Lendenwirbelsäule, die in zwei Drittel aller Fälle von Rückenbeschwerden betroffen ist, profitiert vom Sport auf zwei Rädern enorm. Grund dafür sind die diagonalen Tretbewegungen. Der gleichmäßige Bewegungsablauf führt dazu, dass die beiden Körperseiten wechselweise angespannt und gedehnt werden. Dieses Training aktiviert besonders die skelettnahe Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Genau diese Muskelgruppen stützen den Rücken und halten ihn beweglich.

**Auf die Haltung kommt es an.** Radfahren trainiert speziell die Tiefenmuskulatur. Diese Muskelgruppen halten den Rücken stark und sind mit anderen Sportarten nur schwer zu erreichen. „Gymnastik und Krafttraining beispielsweise erfordern keine Ausgleichsbewegungen. Aber gerade diese trainieren das Stabilisieren der Wirbelsäule“, erklärt Professor Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Sporthochschule Köln. Froböse erforscht seit Jahren die Auswirkungen des Radfahrens



Flotter Fitness-Spaß für einen gesunden Rücken

auf die Gesundheit. Entscheidender Punkt dabei ist die richtige Haltung auf dem Rad. Am rückenfreundlichsten ist nicht etwa die kerzengerade Position wie auf einem Hollandrad, sondern eine um 10 bis 20 Grad vorgebeugte Haltung, wie etwa auf einem Trekkingbike. „Die Vorneigung und das aktive

Abstützen auf dem Lenker verleihen der Rückenmuskulatur die nötige Spannung, um Erschütterungen abzufedern und den Rumpf zu stabilisieren“, so Prof. Dr. Ingo Froböse. Wer allzu aufrecht sitzt, riskiert, dass seine Bandscheiben bei jeder Unebenheit gestaucht werden.

### In dieser Ausgabe

- Seite 3  
**Wunderwerk Wirbelsäule – das Kreuz mit dem Kreuz**
- Seite 5  
**Ohne Katerjammer sportlich ins Frühjahr starten**
- Seite 7  
**Tipps für einen langen Atem**

**Radfahren ist Einstellungssache.** Andererseits sollten gerade Anfänger keine allzu gebeugte Haltung einnehmen, sonst werden die Lendenwirbel überdehnt. Insbesondere Rennräder und Mountainbikes setzen einen guten Trainingszustand der Rückenmuskulatur voraus. „Doch egal mit welchem Rad, Sattel und Sitzhöhe sollten optimal eingestellt sein – am besten vom Profi im Fahrradladen. Der zeigt, wie die Kraft am effektivsten auf die Straße kommt und Haltungsschäden vermieden werden.“

**Radfahren ist Fitness, die jeder kann.** Vom Radfahren profitiert aber längst nicht nur der Rücken. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, baut Stress ab und fördert sogar das Immunsystem. Radfahren ist ein besonders effektives Training, weil es sowohl Ausdauer als auch Kraft und Antrittsschnelligkeit fördert. Diese positiven Wirkungen zeigen sich bereits, wenn man zwei- bis dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten aufs Rad steigt.

Ganz nebenbei fahren Biker auch dem Figurfrust davon. Schon 15 Minuten Radeln in flottem Tempo verbrennt mehr als 100 Kilokalorien. Und das Beste: Radfahren ist Fitness, die jeder kann. Auch für diejenigen, die Probleme mit Knie, Hüfte oder Sprunggelenk haben, ist Radfahren geeignet, da Sattel und Lenker fast 70 Prozent des eigenen Gewichts tragen. ←

## Wer Durst hat, trinkt zu spät

Wassermangel – ein Gesundheitsrisiko für jung und alt

**Schon leichte Flüssigkeitsdefizite führen zu erheblichen Einbrüchen bei Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Nicht nur beim Sport ist der richtige Ausgleich lebenswichtig, auch für Senioren ist Wasser das reinste Lebenselixier.**

Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt schnell zur Beeinträchtigung verschiedener Körperfunktionen mit ernstzunehmenden gesundheitlichen Folgen. Schläpfigkeit oder Kopfschmerzen sind erste Alarmzeichen für einen unausgeglichene Wasserhaushalt im Körper.

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr besteht aber die Gefahr der Austrocknung.

Wasser ist lebensnotwendig: Wassermangel kann zu Verstopfung führen, ebenso zu einer erheblichen Minderung der Leistungsfähigkeit und zu Verwirrheitszuständen bis hin zu Bewusstlosigkeit. Auch Thrombosen drohen und im schlimmsten Fall Organversagen.

Wer Durst hat, trinkt zu spät, denn das Durstempfinden ist individuell ausgeprägt und kein verlässliches Zeichen. Durst ist vor allem ein Alarmsignal des Körpers auf den Flüssigkeitsbedarf. Gerade Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind hier betroffen. Während jung gebliebene Senioren in der Regel ebenso trinken wie zuvor, treten mit zunehmendem Alter immer häufiger Probleme auf. Das Durstempfinden lässt nach, ausreichendes Trinken

wird wiederholt vergessen oder aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen einfach vermieden. Ein fataler Fehler, der oft bedrohliche Ausmaße annimmt.

Rund 1,5 Liter Flüssigkeit täglich schützen bereits davor. Am besten geeignet sind Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen bzw. Gemüsesäfte, Kräuter- und Früchtetees oder Suppen. Auch wasserreiches Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Melonen, Tomaten und Gurken, helfen. Gegen ein gelegentliches Glas Bier ist auch nichts einzuwenden, wenn nicht medizinische Gründe dagegen sprechen.

Ältere Menschen sollten auch dann noch trinken, wenn sie gar keinen Durst mehr haben. Wichtig ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Unser Tipp: Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser leeren. Hilfreich ist auch, in jedem Raum ein Glas Wasser zu platzieren. Sehr gut bewährt hat sich außerdem das Aufstellen eines Trinkplans, der über den ganzen Tag verteilt regelmäßige Trinkzeiten festlegt. ←



Ein ausgeglichener Wasserhaushalt sorgt für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in jedem Alter.