

**GESUNDHEIT:
RADFAHREN IM WINTER**



FIT IM WINTER

Wer im Winter aufs Rad steigt, gewinnt Schwung für den Alltag und stärkt sein Immunsystem. Das gilt für den Weg zur Arbeit und auch für Touren in der Freizeit. Mit diesen Tipps bleiben Sie bei sinkenden Temperaturen fit.

ANGELIKA URBACH | text DANIEL SIMON | fotos

Klar, Ausreden sind schnell gefunden, selbst wenn man kein Stubenhocker ist: zu windig, zu nass, zu rutschig – und für die Kondition gibt's schließlich noch die Kurse im Fitness-Studio. Stimmt! Doch wer seiner inneren Stimme trotz und auch bei Schmuddelwetter aufs Rad steigt, wird schon nach der ersten Tour mit einem unbeschreiblichen Hochgefühl belohnt. Langfristig stärkt ein moderates Ausdauertraining im Winter sogar die Gesundheit. Darin sind sich Mediziner und Sportwissenschaftler einig. Das Prinzip funktioniert ähnlich wie in der Sauna. „Die Kalt-Warm-Reize stimulieren das Immunsystem und bringen die körpereigene Abwehr auf Trab“, erklärt Dr. Achim Schmidt, Sportwissenschaftler und Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Es ist gar nicht so schwer, seine persönliche Gesundheitsvorsorge auf zwei Rädern im Winter in Schwung zu halten. Fürs Radfahren gelten lediglich ein paar zusätzliche Regeln. Wer sie beachtet, hat unterwegs genauso viel Spaß wie in den restlichen Monaten des Jahres.

DER GUTE VORSATZ

Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch und lassen Sie den Ehrgeiz zu Hause! Der Winter ist nicht die Zeit, um sich für den nächsten Radurlaub fit zu machen. Vielmehr geht es jetzt darum, die bereits erarbeitete Kondition fürs Frühjahr zu erhalten. Sinnvoll dafür sind Touren mit einer Dauer von einer bis drei Stunden. „Die Intensität sollte hoch genug sein, damit auch die Hände und Füße warm werden, und niedrig genug, um locker sprechen zu können“, so Dr. Achim Schmidt. Übrigens: Wer sich jetzt dazu entscheidet,

neben der täglichen Fahrt in die Arbeit mit regelmäßigen Touren zu beginnen, braucht nicht auf wärmere Tage zu warten. „Einstieger können jederzeit bedenkenlos beginnen, in der Natur Sport zu treiben“, betont der Radexperte.

LOCKER LOSFAHREN

Im Winter benötigt der Körper mehr Zeit, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Trotzdem brauchen Radfahrer keine Extra-Gymnas-

GESUND STARTEN

Regelmäßiges Radfahren trainiert die Abwehr. Doch wer bereits erkältet ist, bleibt am besten zu Hause oder nimmt den Bus. „Ist das Immunsystem mit der Abwehr von Viren beschäftigt, sollte der Körper keinen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden“, rät Beate Helbig, Sportwissenschaftlerin bei der Techniker Krankenkasse, zur Vorsicht. Denn eine verschleppte Erkältung kann langwierig sein und eine wesentlich längere

PROFI-TIPP

Viel trinken – auch bei Kälte!

Kaum zu glauben: Im Winter verliert der Körper beim Radfahren fast genauso viel Wasser wie im Sommer. Besonders in trockener Winterluft geht viel Flüssigkeit über die Atemwege verloren. Deshalb ist es auch bei kalten Temperaturen wichtig, ausreichend zu trinken. Guter Rat für den Trinkrucksack: am besten unter die Winterjacke ziehen, dann bleibt der Inhalt schön warm.



DR. ACHIM SCHMIDT (38), Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule in Köln

Rad zu planen, bevor sie aufsteigen. „Das Aufwärmen spielt beim Radfahren durch die Art des Bewegungsablaufs keine große Rolle“, erklärt Dr. Schmidt. Besser: einfach locker losfahren. Denn schon nach wenigen Minuten auf dem Rad öffnen sich die Blutgefäße und der Körper wird warm. Tipp für Menschen mit Knieproblemen: Wer leichte Gänge tritt, belastet die Knie weniger und wärmt die Muskeln und Sehnen besser an.

Radpause verursachen. Eine Alternative für Schnupfennasen: Lieber mal eine Runde spazieren gehen.

Gut zu wissen: Die oft geäußerte Sorge, dass kalte Luft die Atemwege schädigen könnte, ist unbegründet. Auf ihrem Weg in den Körper erwärmt sich die Luft ausreichend schnell. Einen Tipp hat Renate Helbig trotzdem parat: „Durch die Nase einatmen.“ Dann ist die Luft noch besser ange-



Ausdauertraining in kalter Luft hält den Körper fit und macht ihn stark gegen Erkältungsviren.

wärmt, wenn sie in die Bronchien gelangt. Risikogruppen wie Asthmatiker reagieren auf kalte und trockene Luft sehr stark. Sie sollten mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie sich auf dem Rad verausgaben.

ZU KALT GIBT'S NICHT

Ab welcher Temperatur wird Radfahren

der Gesundheit abträglich? „Das ist individuell verschieden. Ein Profi empfindet die Kälte anders als ein Freizeitfahrer“, sagt Dr. Schmidt. Als verlässlicher Gradmesser gilt das persönliche Wohlbefinden. „Radfahren muss auch im Winter Spaß machen. Auf keinen Fall sollte man dabei stark auskühlen und frieren“, fügt der Radexperte an. Apropos

Auskühlen: Starke Schmerzen in den Fingern, Zehen, Ohren oder der Nase können erste Anzeichen einer beginnenden Erfrierung sein. Wenn dazu ein Taubheitsgefühl kommt, sollte die Stelle langsam mit kaltem Wasser aufgewärmt werden, in das nach und nach warmes Wasser zugegossen wird. Heiße Getränke (kein Alkohol!) wärmen von innen. Bei schweren Erfrierungen bilden sich Blasen auf der Haut. In diesem Fall muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

WARM ANZIEHEN

... ist beim Radfahren besonders wichtig, denn der Fahrtwind lässt die gefühlte Temperatur um einige Grad nach unten sinken. Über den Kopf verliert der Körper besonders viel Wärme. Ein Helm allein reicht als Schutz nicht. Geeignet sind dünne Unterziehhäuben, die unter den Helm passen und vor Auskühlung schützen. Es gibt sie auch mit einer praktischen Verlängerung für die Ohren. Der Oberkörper bleibt mit einem langärmeligen Funktions-Shirt und einer winddichten und atmungsaktiven Jacke warm. Wer an den Händen friert, investiert am besten in gute Handschuhe: Wind- und wasserdichte Modelle halten in der Regel ausreichend warm und trocken.

IM WINTER RAD FAHREN?

Aber ja! Sportwissenschaftler Dr. Achim Schmidt kennt fünf Gründe dafür. Der Dozent an der Sporthochschule in Köln tritt im Winter rund 200 Kilometer in der Woche: auf dem Weg zur Arbeit und in der Freizeit am Wochenende.

- Raus aus dem Stimmungstief: Wer seine Ausdauer trainiert, erlebt keine Winterdepression. Denn der Körper produziert dabei stimmungsaufhellende Hormone.
- Die Pfunde purzeln leichter: Im Winter muss der Körper viel mehr Kalorien verbrennen, um seine Temperatur aufrecht zu erhalten und Energie fürs Treten zu erzeugen.
- Turbo für die Abwehr: Das Immunsystem

kommt auf Trab und Erkältungsviren haben keine Chance.

- Der Sonne entgegen: Der Körper braucht UV-Licht, um das für die Festigkeit der Knochen wichtige Vitamin D herstellen zu können. Also: um die Mittagszeit starten und möglichst viel Sonnenlicht einfangen.
- Schönheitskur: Die Gesichtshaut wird stärker durchblutet, der Teint ist rosig.

PASSENDE BEKLEIDUNG FÜR JEDES WETTER

5-10 Grad

0-5 Grad

-5 -0 Grad

* Funktionsunterhemd (langärmelig), evtl. mit Windbreaker * Winterjacke und Trikot * Winterhose * Strümpfe * Überschuhe * Helm * Winterhandschuhe

* Funktionsunterhemd (langärmelig), evtl. mit Windbreaker * Rollkragenpulli und Winterjacke, darüber evtl. Windjacke * Winterhose * **Warme Kniestrümpfe** * **Überschuhe** * **Helm** * **Helm- mütze mit Ohrenwärmern** * Winterhandschuhe

* Funktionsunterhemd (langärmelig), evtl. mit Windbreaker * Langarmtrikot, Rollkragenpulli und Winterjacke, darüber evtl. Windjacke * Winterhose * **Warme Kniestrümpfe** * **Knie- wärmer** * **Überschuhe** * **Helm** * **Helmmütze mit Ohrenwärmern** * **Gesichtsmaske** * Winterhandschuhe

Knienprobleme können sich im Winter verschlimmern. Denn: Kalte Muskeln und Sehnen sind weniger elastisch und werden schlechter durchblutet. Damit steigt ihre Anfälligkeit für Verletzungen - von leichten Sehnenentzündungen bis hin zur Arthrose. Kniewärmer zum Überziehen oder spezielle Hosen mit eingearbeiteter Windschutzmembran schützen den empfindlichen Bereich.

Die Schuhe sollten die Bewegung des Knöchels nicht einschränken, aber trotzdem wirksam vor Kälte und Nässe schützen. Rutschfeste Profilsohlen geben Halt auf den Pedalen. Wer mit Klickpedalen fährt, schützt sich am besten mit speziellen Überschuhen

vor Kälte und Nässe. Praktisch und gut: beheizbare Einlegesohlen, z. B. von Warm Up; 13 Euro bei www.roseversand.de

EINE BELOHNUNG

...muss sein! Wechseln Sie zu Hause nach der Tour oder im Büro nach dem Weg zur Arbeit rasch die nassen Klamotten und trocknen Sie sorgfältig die Haare. Der Körper hat trotz der kühlen Witterung sehr viel Flüssigkeit verloren. Eine heiße Dusche und ein warmes Getränk tun jetzt richtig gut. Genießen Sie das tolle Gefühl danach möglichst ausgiebig. Dieser Moment ist die beste Motivation fürs nächste Mal!

3 DINGE ZUM WARM HALTEN



Bei extremer Kälte schützt eine Gesichtsmaske unter dem Helm vor Auskühlung an Kopf und Nacken. Das Funktionsmaterial transportiert den Schweiß vom Kopf weg und hält ihn trocken. Pearl Izumi Facemask, Preis: 19,95 Euro, www.pearlizumi.com

Winddicht und warm, aber nicht zu dick, damit man noch gut greifen kann: Die Ansprüche an einen Winter-Radhandschuh sind groß. In den Bio Heat 2 von Chiba lässt sich zusätzlich ein Heizkissen einlegen. Preis: 34,90 Euro. www.chiba.de



Wasserabweisendes Leder-Obermaterial und eine isolierende Sohle halten den Fuß auch bei extremer Witterung warm. Schraubstollen bieten sicheren Stand auf vereisten Wegen. Lake MXZ 301, Preis: 249,95 Euro, www.thalersports.de



RECHTSTIPP

WAS TUN BEI VERSCHNEITEN RADWEGEN?

Wer morgens im Winter zur Arbeit fährt, kennt dieses Bild: Die Autostraßen sind ordentlich geräumt, doch auf dem Radweg liegt dicker Schnee. Wie verhalten



GUIDO BRAND, Rechtsanwalt

sich Radfahrer richtig? Guido Brand, Rechtsanwalt mit dem Spezialgebiet Verkehrsrecht: „Die Benutzungspflicht von Rad-

wegen besteht nur dann, wenn das Fahren darauf auch zumutbar ist. Radfahrer dürfen den Radweg also verlassen, wenn er aufgrund seines Zustands nicht genutzt werden kann. Dies ist immer dann der Fall, wenn Behinderungen wie tiefer Schnee, Eis, Schlaglöcher u. ä. den Weg unbrauchbar machen. Wichtig: Bei der Beurteilung des Radweges kommt es auf das subjektive Empfinden des Radfahrers an. Also darauf, ob der Radfahrer den Radweg persönlich noch für befahrbar hält.“



mehr Infos zum Thema auf: www.Trekkingbike.com
Suche: Winter-Spezial