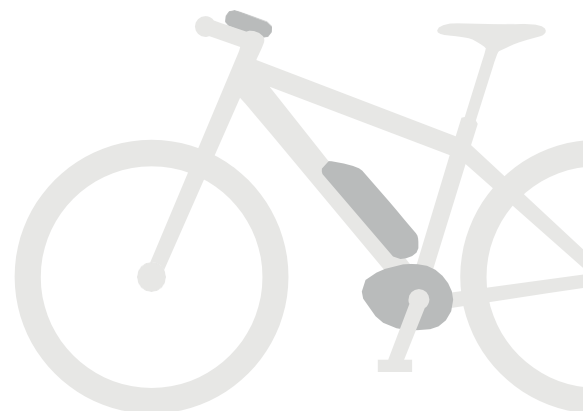


► Gesund durch Bewegung



Sport ist gesund. Das ist hinreichend bekannt. Trotzdem bewegen sich viele Menschen nicht ausreichend. Fast die Hälfte der Deutschen treibt wenig Sport oder sogar gar keinen. Häufige Begründungen sind fehlende Motivation oder körperliche Einschränkungen wie zum Beispiel Übergewicht.¹ Doch warum sind körperliche Betätigung, Fitness und Bewegung so wichtig? Und wie viel Bewegung ist gesund? Wie kann das eBike dabei unterstützen? Der Physiotherapeut Philipp Hausser gibt Antworten.



1 Wie wichtig ist Bewegung für Fitness und Gesundheit?

Hausser: Ein paar Zahlen vorneweg: Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland ist übergewichtig. 400.000 bis 500.000 Deutsche bekommen pro Jahr eine dauerhafte Prothese eingesetzt – Tendenz steigend. Und fast jeder Deutsche leidet mindestens einmal in seinem Leben an Rückenschmerzen. Als häufigste Ursache für Gesundheitsprobleme wie Übergewicht oder Gelenksbeschwerden gilt Bewegungsmangel. Ob man das Herz-Kreislaufsystem betrachtet, die Gelenke oder auch das Gehirn: Sportliche Aktivitäten fördern die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper und können Alterungsprozesse sowie degenerative Prozesse verlangsamen. Bewegung macht und hält gesund.

2 Wie viel Bewegung ist gesund?

Hausser: Tägliche Bewegung kann Krankheiten vorbeugen. Es gibt sogar Hinweise, dass 15 Minuten körperliche Aktivität pro Tag ausreichen, um die Lebenserwartung um drei Jahre zu erhöhen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung – das heißt erhöhter Puls, man kommt leicht außer Atem – pro Woche, um positive Effekte zu erzielen. Prinzipiell gilt: Jede Form von körperlicher Aktivität ist besser als gar nicht aktiv zu sein.

3 Wie setzen Sie das Fahrrad in Ihrer Arbeit ein?

Hausser: Fahrradfahren eignet sich sehr gut für Menschen, denen das Laufen Schmerzen bereitet, da die Gelenkbelastung bei dieser Sportart besser gesteuert werden kann. In unseren Praxen nutzen wir das Fahrradergometer zum Wiedereinstieg, beispielsweise nach einer Operation, zum Aufwärmen vor einer Trainingseinheit oder auch zum Ausdauertraining und zur Gewichtsreduzierung.

¹ TK-Bewegungsstudie 2016

4 Worin sehen Sie den gesundheitlichen Nutzen von eBikes?

Hausser: Am eBike ist besonders, dass die Belastung reguliert und an die Ausdauer sowie den Gesundheitszustand des Fahrers angepasst werden kann. Dadurch bietet das eBike Patienten, gerade nach einem Gelenkersatz, eine wunderbare Möglichkeit, aktiv zu bleiben. So können sie sich langsam wieder an intensivere Belastungen herantasten. Konditionsschwächeren ermöglicht die elektrische Unterstützung physische Voraussetzung zu kompensieren. Darüber hinaus wird das eBike bereits heute im Profisport – beispielsweise bei der Fußball Nationalmannschaft – für regenerative Trainingseinheiten oder als Ausgleich zum Fußballalltag eingesetzt.

5 Wie kann das eBike für mehr Bewegung sorgen?

Hausser: Die unterstützende Wirkung des eBikes und die schnellen Erfolge können dazu motivieren, das ein oder andere Mal häufiger zum „Sportgerät“ zu greifen. Mit dem Pedelec werden Distanzen zudem gefühlt kürzer. So kann das eBike auch für Strecken genutzt werden, die man normalerweise mit dem Auto zurücklegen würde, beispielsweise für das Pendeln zur Arbeit oder für den Wocheneinkauf. Bewegung wird dadurch direkt in den Alltag integriert. Für den einen oder anderen kann auch ein Fitnesstracker, der die genauen Trainingserfolge aufzeigt, zusätzlich motivierend wirken. Hier gibt es Bordcomputer für das eBike, die direkt am Fahrradlenker befestigt werden können. Was einen motiviert, muss allerdings jeder für sich entscheiden. Hauptsache die Bewegung macht Spaß!

Wie schnell bin ich? Wie viele Kilokalorien habe ich verbraucht? Der all-in-one Bordcomputer Nyon von Bosch kann den eBike-Fahrer mit allen relevanten Fitnessdaten in Echtzeit informieren. Über Pedalkraft und Trittfrequenz errechnet Nyon Leistung und Energieverbrauch. Und in Verbindung mit einem zusätzlichen Herzfrequenz-Brustgurt kann man sogar immer im richtigen Pulsbereich trainieren. So ist der „Personal Trainer“ also stets am Lenker dabei.

6 Was gilt es, beim eBiken zu beachten?

Hausser: Grundvoraussetzung für den Einsatz eines eBikes ist, dass der Fahrer genügend Gelenkmobilität für den Aufstieg auf das Fahrrad und ein entsprechendes Reaktionsvermögen besitzt, um Situationen im Straßenverkehr sicher zu meistern. Personen, die das Pedelec aus gesundheitlichen Gründen nutzen, sollten sich fachmännisch beraten lassen und auf Basis einer Leistungstestung einen Trainingsplan erstellen lassen. Auch eine ergonomische Sitzposition ist Voraussetzung für andauernden Fahrspaß und Wohlbefinden beim Radeln. Daher am besten direkt beim Händler überprüfen lassen, ob Rahmen-, Lenker- und Sattelhöhe stimmen und alles richtig eingestellt ist.

Über Philipp Hausser

Philipp Hausser, Physiotherapeut sowie Sport- und Gymnastiklehrer, ist Teilhaber von zwei Praxen für Physiotherapie und Training. Des Weiteren geht er Lehrtätigkeiten an unterschiedlichen Schulen und Fortbildungszentren nach. Für den 38-Jährigen hat Sport einen hohen Stellenwert, ein gesundheitsbewusster Lebensstil ist ihm wichtig. Die regelmäßige körperliche Betätigung stellt einen wichtigen Ausgleich zu seinem Alltag dar.