



Damit es rund läuft: Zehn Gesundheits-Tipps für Radler

1. Atmungsaktive Kleidung

Leicht und atmungsaktiv, so sollte die Radlerbekleidung sein, da es sonst zu unangenehmen Begleiterscheinungen kommen kann: Wenn der Schweiß auf der Haut bleibt und nicht verdunsten kann, kühlt der Körper schneller aus. Nicht nur Erkältungen werden dadurch begünstigt, auch schmerzhafte Verspannungen, bis hin zu Spannungskopfschmerzen können die Folgen sein.

2. Den Durchblick haben

So wie der Helm den Kopf schützt, sollten auch die Augen vor Zugluft, Insekten oder herumfliegendem Schmutz geschützt werden. Optimal ist eine Brille, die eng anliegt, helmtaugliche Bügel hat und schädliche UV-Strahlen filtert. Wichtig: Beim Brillenkauf immer auf das CE-Logo im Bügel achten, das belegt, dass die Brille den europäischen Sicherheitsanforderungen entspricht.

3. Haltung bewahren

Um gesund unterwegs zu sein, ist das passende Zweirad wichtig, gerade bei Radwanderungen. Der Rahmen sollte zur Körpergröße passen. Auch Lenker und Sattel sollten individuell angepasst werden. Hierbei gilt die Faustregel: Sattel und Lenker möglichst so einstellen, dass eine aufrechte Körperhaltung eingenommen wird. Der Sattel sollte dabei auf Hüfthöhe eingestellt werden. Das beugt Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen vor, die bei Fehlhaltungen entstehen können.

4. Gut gefedert gegen Rückenschmerzen

Radler, die Probleme mit Rückenschmerzen haben, sollten besonders auf eine gute Federung Wert legen und ein Rad nutzen, auf dem sie nicht gebeugt sitzen müssen. Wer eine Tour mit vielen Berg- und Talfahrten plant, sollte außerdem darauf achten, dass das Fahrrad nicht zu schwer ist – so können Anstiege leichter genommen werden.

5. Schmerzfrei im Sattel

Ein unbequemer Sattel kann zur Tortur werden. Geeignet sind Sättel mit Gel-Füllung, die etwas breiter sind und die Durchblutung nicht beeinträchtigen. Mitunter haben sie sogar eine ergonomisch geformte Einkerbung im Genitalbereich. Vorbeugen können auch nahtlose Radlerhosen oder gepolsterte Unterwäsche. Um das Gesäß kurzfristig zu entlasten, hilft es, einige Zeit im Stehen oder in einem niedrigeren Gang zu fahren.

6. Der Drahtesel als Packesel?

Radwanderer müssen einiges in ihrer Gepäcktasche mitnehmen, unnötiger Ballast sollte aber zu Hause bleiben. Denn jedes zusätzliche Kilo erhöht die Anstrengung und beansprucht die Gelenke. Damit Radwanderer sicher unterwegs sind, sollten schwere Gegenstände unten und an der Innenseite der Gepäcktasche verstaut werden – das Gewicht sollte dabei auf beiden Seiten gleich verteilt sein. Optimal ist es daher, sich vor Gruppentouren abzusprechen und gemeinsam benötigte Gegenstände aufzuteilen.

7. Mal einen Gang runter schalten

Atemlosigkeit, Knieschmerzen oder einschlafende Hände und Beine sind mögliche Anzeichen dafür, dass sich der Radler zu viel zumutet. Gerade beim Fahren in einer Gruppe darauf achten, auch einmal das Tempo zu drosseln und in einen niedrigeren Gang zu schalten. Kleine Verschnaufpausen tun dem Körper gut!

8. Im Takt bleiben

Radfahren ist gut für die Gesundheit. Wichtig ist es, kontinuierlich und gleichmäßig in die Pedale zu treten – zwischen 60 und 80 Mal pro Minute ist optimal. So sind Radwanderer gesund unterwegs und bewahren sich noch genügend Power für den nächsten Anstieg.

9. In Etappen essen

Auf längeren Touren ist eine gute, ausgewogene Ernährung elementar: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte kurbeln die Leistungsfähigkeit an. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als eine große Portion und fettige Speisen, die anschließend den Magen belasten.

10. Trinken für die Leistungsfähigkeit

Flüssigkeitsmangel schadet der Leistungsfähigkeit. Normalerweise reichen ca. 1,5 Liter pro Tag, doch beim Radwandern erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, sodass auch schon mal drei bis vier Liter Flüssigkeit nötig sein können. Ideale Getränke sind Wasser, Fruchtsaftschorlen, Kräuter- und Früchtetees.