Ressort: Gesundheit

Gut für die Gesundheit: Radfahren

Forsa-Studie

Hannover, 08.11.2020, 14:44 Uhr

GDN - 42 Prozent der Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren gaben in einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse vor der Corona-Krise an, in der Freizeit häufig Fahrrad zu fahren - die Mehrheit darunter nahezu täglich (69 Prozent).

Diese Werte dürften zwischenzeitlich noch einmal angewachsen sein. Ein Indiz dafür könnte der nach dem Lockdown eingesetzte Fahrradboom sein. Laut Zweirad-Industrie-Verband wurden etwa 3,2 Millionen Fahrräder und E-Bikes allein im ersten Halbjahr 2020 verkauft und damit 9,2 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum. Mehr als jedes dritte in diesem Jahr verkaufte Fahrrad ist mit einem Elektromotor ausgestattet.

Die Pandemie hat den Trend zum Radfahren beschleunigt. Etliche steigen aufs Rad, da sie wegen des Infektionsrisikos öffentliche Verkehrsmittel meiden, andere entdecken die Freude am Radeln wegen eingeschränkter Reisemöglichkeiten.

KKH-Sportexperte Ralf Haag freut sich über diese Entwicklung, denn: “Radfahren ist eine Wunderwaffe für unsere Gesundheit. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.“ Drei Mal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung reichen aus, um Herz und Kreislauf, Lunge, Muskulatur, Knochen und das Immunsystem zu stärken und obendrein das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder für Fettleibigkeit zu reduzieren.

Damit Radeln Rücken, Knie und Hände nicht zu stark belastet werden und es nicht zu Nackenschmerzen oder Händekribbeln führt, muss das Zweirad individuell eingestellt sein. “Achten Sie darauf, dass Sattel und Lenker so eingestellt sind, dass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt ist und das Körpergewicht auf dem Sattel liegt“, rät Ralf Haag. Arme und Oberkörper sollten etwa einen Winkel von 90 Grad bilden. So lassen sich mit den Armen Stöße abfedern. Das Knie sollte leicht gebeugt sein, wenn die Pedale unten ist.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123377/gut-fuer-die-gesundheit-radfahren.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619