

4.1. Referat von Elżbieta Łobacz-Bączal

„Mit dem Fahrrad für Gesundheit“

Seit Langem gibt es solche Überzeugung, dass das Fahrrad ein allgemein zugänglicher, zweirädriger Freund des Menschen ist. Wer von uns macht sich das bewusst, dass wir für unsere Gesundheit, unser Aussehen und Wohlbefinden sorgen, wenn wir mit dem Fahrrad einen Ausflug ins Grüne machen, einkaufen oder zur Post fahren. Während wir Rad fahren, funktionieren unsere Atemwege und Kreislaufsystem besser, und wir gewährleisten unserem Organismus gute Lüftung. Dadurch steigt unsere Leistungsfähigkeit des ganzen Organismus. Im Endergebnis steigt auch unser Wohlgefühl und Lust zum Leben. Kein Wunder, denn unsere Heimat verfügt über wunderschöne Landschaften und Grünanlagen. Das Fahrrad ist also ein geniales Verkehrsmittel sowohl für individuelle als auch für Gruppentouristik. Es ist relativ billig, leicht zum Fahren, man kann mit dem Fahrrad überall dorthin gelangen, wo das für ein Auto unmöglich ist. Nachfolgend stelle ich Ihnen ein Paar Ratschläge für entsprechende Nutzung des Fahrrades, Fahrtechniken der Radfahrer, angemessene Bekleidung, Ernährungsweisen und Trainingsübungen vor.

Am Anfang sollte man aber mit der kurzen Geschichte unseres Freundes anfangen. Die ersten Entwürfe eines Fahrzeuges, das unserem heutigen Fahrrad ähnelt, wurden wahrscheinlich unter den Notizen von Leonardo da Vinci gefunden. Die Wissenschaftler haben dabei aber Bedenken und bestätigen die Echtheit des Entwurfes nicht. Der erste dokumentierte Prototyp des Fahrrades stammt aus dem Jahre 1816 und wurde vom deutschen Freiherr Karl von Drais de Sauerbrunn entworfen. Diese Einrichtung bezeichnete man als eine Anlage zum Laufen und im Jahre 1818 wurde die Maschine zum Patent angemeldet. Sie wurde offiziell als erstes zweirädriges, vom Menschen gesteuertes Fahrzeug anerkannt. Seit dieser Zeit begann die Entwicklungsgeschichte des Fahrrades, das im Laufe der Zeit immer verbessert wurde. Im Jahre 1839 entstand das Prototyp des Bergfahrrads. Das XX. Jahrhundert war Stabilitätszeit. Man hat dann ausschließlich die Konstruktion verbessert, indem sein Gewicht reduziert wurde; man hat immer neuere und bessere Materialien zum Bau, bessere Stoßdämpfer oder Bremsen angewandt. Heutzutage wird das Fahrrad zu den körperlichen Übungen weit empfohlen, denn das ist ein sehr einfach gebautes Fahrzeug, das vom Franzosen de Sivrac im 18. Jahrhundert erfunden worden ist. Das Radfahren ist nur dann möglich, wenn wir alle unsere Muskeln nutzen. Es ist auch nicht wahr, dass die Beinmuskeln dabei nur arbeiten, sondern die Muskeln des ganzen Körpers. Es stimmt auch nicht, dass das Fahrrad unsere Figur deformiert. Wir müssen nur für entsprechende Körperhaltung und für uns entsprechendes Fahrrad sorgen. Heutige Technik erlaubt uns, unter vielen Angeboten von Fahrrädern, und entsprechend unseren Bedürfnissen, wählen zu können,

d.h. wenn jemand in der Stadt Rad fahren will, kann er ein Stadtfahrrad kaufen, wenn jemand im Gelände, im Gebirge, Rad fahren will, kauft er ein Bergfahrrad. Außerdem stehen uns zur Wahl Trekking-, Straßen-, Radsport- Transport- und Klappräder.

Mit dem Fahrrad können wir unseren Rucksack transportieren. Ich stelle Ihnen hiermit einige praktischen Ratschläge vor, wie man das Fahrzeug am besten nutzen kann und sich zum Radfahren vorbereiten soll. Es wird nicht empfohlen, mit dem Rucksack auf den Rücken Rad zu fahren, denn das stört entsprechende Körperhaltung, ist anstrengend und unbequem. Das Gepäck wird in den Taschensäcken eingepackt, die an beiden Seiten des Gepäckträgers angebracht werden. Der Rucksack kann aber auch mit Gürteln zum Gepäckträger des Fahrrades angeschnallt werden. Unser Körpergewicht soll gleichmäßig an fünf Stellen, d.h. Pedalen, zwei Lenkergriffen und auf dem Sattel verteilt werden. Die Einstellung der richtigen Position (Körperhaltung) beginnen wir mit richtiger Lage des Fußes auf dem Pedal. Der Fuß soll auf diese Weise auf dem Pedal gestellt werden, dass der Knochen der großen Zehe sich über Pedalachs befindet. Während des Strampelns soll man das Treten in die Pedale vermeiden, denn der Fuß im Knöcheln, d.h. Sprunggelenk und im Waden „festgelegt“ bliebe, d.h. der Fuß soll, im Schuh mit fester Sohle, mit dem inneren „Kissen“ des Mittelfußes direkt über der Pedalachs liegen. Longitudinale Fußachse soll in der Fahrriichtung liegen. Der Ausgangspunkt für bequeme Körperhaltung ist konsequent Dynamikrecht des richtigen Positionierens vom Becken. Wenn das Becken im entsprechenden Winkel eingestellt ist, bekommt die Wirbelsäule Gestalt der Buchstabe „S“, indem sich am Rücken leichte, natürliche Vertiefung bildet. Das wichtige Element ist die Einstellung des Sattels, so dass seine Position möglichst horizontal ist, dann soll seine Höhe richtig eingestellt werden. Nicht ohne Bedeutung ist auch der Lenker selbst. Seine richtige Form, Ausmaß und Einstellung, entsprechend zum Armabstand und zur Biogsamkeit, gewährleisten Positionsergonomie. Jeder Radfahrer, der eine Radtour machen möchte, soll einen einfachen Werkzeugsatz mit haben, um einfache Reparaturen durchführen zu können. Das sind z.B. Schlüssel, Ventile, Klebstoff und Gummifleckchen. Wenn es um Bekleidung geht, soll sie bequem sei, so dass wir keine Bewegungsprobleme haben, am besten eignet sich hier Sportbekleidung, d.h. kurze Hose, T-Shirt. Ein wichtiges und unentbehrliches Bekleidungselement des Radfahrers sind auch die Brille, die seine Augen nicht nur vor Sonne aber auch vor Staub schützen. Das nächste Element, das nicht übergangen werden soll, ist ein Helm, der unseren Kopf vor Verletzungen schützt, wenn wir vom Fahrrad herunterfallen. Das nächste Problem ist die Wahl der Tour. Die Tour muss nicht unbedingt auf Asphaltwegen führen. Die schönsten sind doch Feld- und Waldstrecken, und bei günstigem Wetter sogar der Strand direkt am Meer, dort, wo der Sand fest, durch Wellen befestigt, ist. Die Voraussetzung der Nutzung solcher Strecken ist aber genügende Fahrfähigkeit, d.h. genügende Erfahrung, solche

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18z](#)

Strecken fahren zu können. Wir sollen möglichst früh losfahren, um die Fahrt in der größten Hitze zu vermeiden. Man soll nacheinander in einer Reihe fahren, so dass die Radfahrer den Kontakt nicht verlieren. Bei steilem Berghang wird es empfohlen, vom Fahrrad herunterzukommen und zu Fuß zu steigen. Das verringert deutlich Ermüdung und schont das Herz. Man soll auf entsprechenden Abstand zwischen den Fahrrädern achten und genügenden Abstand besonders beim Herunterfahren von einem Berg halten, denn die meisten Unfälle passieren beim Herunterfahren.

Die Voraussetzung einer gelungenen Radtour ist bestimmt vorheriges sportliches Training. Folgende Übungskombination kann dabei behilflich sein, und bereitet alle Muskeln auf Anstrengung vor, die mit der Radfahren verbunden ist:

- Kniebeugen, 3 Serien je 12 Mal, dank ihnen trainieren wir Beinmuskel, darunter auch Waden,
- Hintern spannen, um die schmerzenden Hintern nach längerer Strecke zu vermeiden; man soll die Bauch- und Hintermuskel so spannen, dass die Hüften in einer Position gehalten werden, und nicht zur Seite kippen,
- Liegestützen, die unsere Arme zur Radtour vorbereiten, die Armmuskeln sind für die richtige Körperhaltung und Gleichgewichtshaltung verantwortlich;
- Schwimmen, das die Atemfähigkeit unserer Lungen, und was daraus folgt, unsere allgemeine Form, sehr gut entwickelt.

Ohne diese Fähigkeit werden wir ganz schnell während der Radtour müde und erschöpft, Schwimmen ist also das richtige Cardio- Training.

Nach solcher Übungskombination können wir gut und gerne auf das Fahrrad aufsteigen. Man soll aber dabei darauf achten, dass das Training so lange fortgesetzt wird, solange es uns Spaß macht. Wichtiges Element dieses Spaßes ist die Überwindung der Ermüdung und eigener Schwächen - nicht um jeden Preis. Das Training soll geändert werden, wenn, an Stelle der Befriedigung und Selbstüberwindung Eintönigkeit und Ermüdung eintritt. Wie können wir diese Eintönigkeit vermeiden? Wir sollten also die Übungskombination und die Radtour möglichst oft wechseln, und gemäß eigenen Kräften und Möglichkeiten, nach Bergtouren suchen. Wir sollen uns bemühen, die Radtour je nach der Geschwindigkeit, Strecke, Fahrzeit abwechslungsreich zu gestalten. Wir sollen immer an Oberkörper- und Atemgymnastik denken. Achten wir auch darauf, dass, wenn wir das Training enden, muss die Fahrt verlangsamt werden, um unser Organismus zu beruhigen.

Fachleute sind der Meinung, dass Radsport den höchsten aeroben Wert besitzt, d.h. er verbessert am besten das Angebot und den Verbrauch von Sauerstoff, verbessert die allgemeine Kondition, insbesondere das früher erwähnte Atmungs- oder kardiovasales System. Jeder Radfahrer

soll sich aber, damit unser Organismus völlig in Ordnung funktioniert, um richtige Ernährung kümmern. Zum richtigen Funktionieren ist es notwendig, unserem Körper unentbehrliche Nahrungsmittel zu liefern. Insbesondere, wenn wir uns besonders intensiv in der frischen Luft bewegen, muss die Ernährung unseren aktuellen Bedürfnissen entsprechen und uns Gesundheit und Lebenskräfte gewährleisten.

Am Anfang sollten wir unser Menü näher betrachten, Änderungen einführen und in der Apotheke zugängliche Ernährungsergänzungen vernünftig wählen. Die grundsätzlichen chemischen Ernährungsbestandteile sind: Proteinen, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitaminen, Zellulose und Wasser. Im Haupttrainingszeitraum, d.h. April- September, mit gewöhnlich vorangehenden Trainingsübungen, die unsere allgemeine Kondition verbessern, soll man auf das Sinken unseres Körpergewichts achten, wenn es aber zur Übergewicht gekommen ist, kann man Erfolg erreichen, indem man die Kohlenhydrate in der Ernährung verringert und den Verbrauch von Proteinen und Gemüse steigert, sowie das Training intensiviert. Im Falle der dicken Menschen soll man die Zahl der Proteinen in der Ernährung steigern. Man soll auch das Immunsystem unseres Körpers steigern, das unser Bündnispartner im Kampf um Gesundheit und Wohlbefinden ist. Die Fachleute für Ernährung betonen seit langem die wichtige Rolle von vielen Ernährungsbestandteilen, die unser Organismus vor dem Einfluss der schädlichen Stoffen von außen schützen und unser Körper härten. Die wichtige Rolle spielen Obst und Gemüse in unserem täglichen Menü. Sie sind eine richtige Energiespritze, die ihre Kraft aus natürlichem Zucker zieht, der in Obst vorkommt. Das regelmäßige Trinken vom Saft aus Zitrusfrüchten bewirkt die höhere Widerstandskraft unseres Organismus. Das geschieht wegen des hohen Gehalts an Vitaminen und Mikroelemente, die unseren Organismus stärken. Besonderer Beliebtheit erfreut sich der Grapefruitsaft wegen seiner hohen Ernährungswerte. Auch Wasser ist ein wichtiger Teil der gesunden Ernährungsweise. Es war, einige Jahre früher, noch nicht so offensichtlich, aber heutzutage wissen wir es genau, wir sollen Wasser auf jeden Fall trinken. Es löst die Nahrungsmittel und ermöglicht den Transport von Nahrungsstoffen; es nimmt an biochemischen Reaktionen teil, was wichtig ist, reguliert beim Radfahren die Körpertemperatur. Man sollte also auf bestimmte Gerichte achten, die der Radfahrer vermeiden sollte. Alle Konservenfleischsorten und Konzentrate sind schädlich. Die Schokolade und ihre abgeleitete Produkte, sowie viele Tee- und Kaffeesorten, salziges Fleisch und alle gebratene Speisen sind schädlich. Der größte Feind ist aber Alkohol und Rauchen. Sogar ein Glas Wein ist für Radfahrer ein Mittel, das Leber unnötig belastet. Milch und ihre Produkte werden dagegen empfohlen. Sie besitzt reiche Ernährungsstoffe. Viele, die Radsport, egal, ob für Gesundheit oder nur zum Spaß, treiben, sollen für entsprechende Diät sorgen und darauf achten, damit das Radfahren Spaß statt Unbehagen, nach dem nicht überdachten

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18z](#)

Essen, bringt.

Wir treiben Sport für Gesundheit und Spaß. Die Wissenschaftler überzeugen, dass, wenn wir uns lange jung, gesund und glücklich fühlen wollen, reicht es, wenn wir jeden Tag eine halbe Stunde Rad fahren, um solche außergewöhnliche Ergebnisse zu erreichen. Es ist aber dabei sehr wichtig, dass wir regelmäßig, mindestens drei Mal pro Woche je 30 Minuten, Rad fahren. Nur auf solche Art und Weise erreichen wir das Ziel. Das Fahrrad ist wie eine Prothese, die uns auf natürliche Weise ermöglicht, uns weiter und schneller zu bewegen und lehrt uns, dass unsere Muskeln ständiges Training brauchen, um sich weiter entwickeln zu können. Das Leben lässt immer den Organismus sich den neuen Bedingungen anpassen zu müssen. Man muss aber dabei darauf achten, dass diese Bedingungen nicht zu hoch sind. Mit der Zeit müssen sie auch nachgeprüft werden, damit unsere Muskeln mit dem Alter keine Kräfte mehr verlieren. Man soll sich also gemäß eigenen Möglichkeiten bewegen. Um lange gesund zu bleiben, soll man ein Hobby- Radfahrer werden. Ich gebe Ihnen hiermit ein Paar Erkrankungen, bei deren Heilung das Fahrrad sehr gut hilft:

1. beugt der Osteoporose vor, d.h. damit unsere Knochen in guter Kondition bleiben, ist das aktive, regelmäßige Sporttreiben notwendig. Wenn wir uns bewegen, arbeiten unsere Zellen, die für Knochenbildung verantwortlich sind, auf vollem Gang. Der Kraft- und Ausdauertraining, also eben Radfahren, ist die beste Form. Außerdem entwickelt und trainiert das Radfahren alle Muskelgruppen und verbessert Gleichgewichtsgefühl.
2. Radfahren ist eine gute Therapie bei Beschwerden der Wirbelsäule, denn die Wirbelsäulenmuskeln arbeiten, infolge der drei Stützpunkte des Radfahrers (Hinterbacken, Arme, Beine) und der Reduzierung des Körpergewichtsvektors, intensiv. Das Radfahren verbessert und stärkt die körperliche Spannkraft der ganzen Tragkonstruktion des Menschen. Die schon früher erwähnte Position beim Radfahren in Form von der Buchstabe „S“, d.h. minimal nach vorne vorgelehnt mit leicht gehobenem Kopf gewährleistet das richtige „Einziehen“ aller Wirbeln und verhindert viele krankhafte Änderungen. Das Radfahren beeinflusst auch die körperliche Spannkraft und ist eine der Rehabilitationsmethoden.
3. Das Radfahren zwingt alle Muskeln zur Arbeit und sorgt für unsere Gelenke. Wer sich nicht bewegt, verliert ab dem 20. Lebensjahr ca. 0,5 kg der Muskelmasse jedes Jahr, die Muskeln absterben und machen dem Fettgewebe Platz. Wenn es aber um Gelenke geht, kommt es bei der Anstrengung zu den Prozessen, dank denen Knorpel besser ernährt und mit Luft versorgt wird. Es verhindert Degenerationsschäden von Gelenken.
4. Das Radfahren schützt unser Herz vor Atheromatose, denn Cholesterin, vor allem schlechtes Cholesterin (LDL), beim Radfahren verringert und Konzentration der guten Cholesterin (HDL)

[Strategia rozwoju szlaków rowerowych w gminach Żary i Kreba-Neudorf](#)

[Sich Polska Ewa Chorażewicz Skoki 12, 66-300 Międzyrzecz, tel 95 741 70 18z](#)

gesteigert wird. Dank dessen sinkt das Risiko des Gehirnschlages und Kreislaufkrankungen. Atheromatose s.g. Koronarkrankheit verursacht Störungen des Blutzuflusses zum Herz, die Gefahr steigt mit dem Alter und ist Ergebnis nicht nur der schlechten Ernährung und des Konsums von Genussmitteln, sondern weitgehend des Bewegungsmangels. Die regelmäßige Bewegung verzögert das Auftreten von akuten Koronarkrankheiten, schützt vor eventueller Verstärkung. Die Radausflüge geben viele Möglichkeiten der Minderung und manchmal auch Liquidation der Schmerzen. Bei Koronarkrankheiten ist es auch wichtig, dass das intensive Treten auf Pedale, und die Arbeit unserer Beine dabei, auf unseren Blutkreislauf wie sprichwörtliche „Hämmern von Specht“ wirkt. Das erzwingt stufenweise den richtigen Blutzufluss zu unseren inneren Organen. Der Mensch kommt nach Hause wie „neu geboren“ zurück.

5. Das Radfahren stärkt unser Immunsystem, d.h. nach der Anstrengung steigt die Zahl von weißen Blutkörperchen, die für die Infektionsbekämpfung verantwortlich sind, drei- oder sogar fünffach. Dank dessen sind wir infektionsbeständig, und wenn wir aber erkranken, heilen wir schneller. Durch beschleunigtes Atmen steigt die Blutoxidierung und die Zellen in unserem Körper sind besser ernährt und mit Luft versorgt.

6. Das Radfahren bewirkt, dass wir besser erholen und unsere Laune verbessern. Das Fahrrad hat solche Kraft, die psychische Anspannung mildert. Zu solchen Anspannungen zählen z.B. Schlafstörungen, Angstkrise und andere Veränderungen, die in unserer Psyche verlaufen. Der Radausflug ist eine sehr gute Erholung nach dem schweren Tag und gute Methode gegen Trübsinn. Er zwingt uns dazu, alle unsere Sorgen und Kummer zu Hause zu lassen. Beim Radfahren produziert unser Gehirn Endorphine s.g. Glückshormon. Wenn wir ins Grüne fahren, lassen wir unseren Geist von Schönheit der Natur begeistern. Die Bewegung entzaubert unsere faul gewordene Psyche, beeinflusst uns positiver als dummes Fernsehen. Sie bringt gute Resultate auch für die in eine depressive Stimmung verfallenen Einheiten. Der Mangel an aktiver Erholung trägt zur übermäßigen Belastung des Nervensystems bei.

Außer der oben genannten Erkrankungen hilft das Radfahren beim Abnehmen. Das ist heutzutage der beste Sport, um Fettgewebe verlieren zu können. Wir verbrennen überflüssige Kalorien, wobei wir während einer Stunde Radfahren sogar 300 kcal verlieren können, also so viel, wie ein Schnitzel enthält. Das ist sehr wichtig, denn Übergewicht trägt zu vielen ernsthaften Krankheiten wie Zuckerkrankheit bei. Das Radfahren tut auch gut für unsere Schönheit und Haut. Während der Fahrt schwitzen wir und stoßen aus unserem Organismus giftige und verschmutzte Substanzen aus. Zusätzlich können wir uns beim Sonnenschein aktiv bräunen lassen und nicht unbedingt am Strand liegen. Es gibt noch einen anderen Vorteil des Radfahrens. Es weckt unser Interesse an der

gesundheitsfördernde Thematik. Wenn wir uns für Radfahren interessieren, beginnen wir auch an andere Sportarten zu denken. Wir wecken auch unser Interesse an gesunde Ernährung, guten Schlaf, Regeneration, also wir kümmern uns mehr um unsere Gesundheit.

Zusammenfassend, das Radtraining kann eine der besten Weisen sein, um die Lebensfreude zu äußern. In diesem Vortrag wollte ich die Problematik darstellen, die mit dem regelmäßigen Radsport verbunden ist, aber vor allem seine Vorteile. Rad fahren kann jeder, Jugendliche und ältere Personen, es gibt hier keine Altersgrenzen. Jedoch je älter wir sind, muss das entsprechend unseren körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Wir sollen immer auf unsere persönlichen Möglichkeiten achten, damit das Fahrrad unserem Körper gut tun könnte. Die Bewegung war und ist immer noch das biologische Bedürfnis des Menschen, Grundprinzip seiner körperlichen und geistigen Gesundheit. Mit der Zeit soll sich jeder Mensch für gesundes Radfahren interessieren. Je früher wir damit beginnen, desto besser für unsere Gesundheit. Wir sind nicht imstande dieses Phänomen erklären zu können, aber jeder, der mit dem Radfahren anfängt, bleibt sein ewiger Liebhaber und die Befriedigung wird nach jedem Training gewährleistet.

BEARBEITUNG :

Elżbieta Łobacz- Bącal

Klub Turystyki Aktywnej

PTTK – „RYS” w Żarach

(KLUB DES AKTIVEN TOURISMUS)

Żary, den 27.05.2013