

Mit Fahrradfahren das Herz kräftigen

Rauf auf den Sattel: Herzstiftung gibt Tipps für ideales Herz-Kreislauf-Training

(Frankfurt am Main, 11. Mai 2021) Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes Ausdauertraining ist Fahrradfahren.

Fahrradfahren als ideales Herz-Kreislauf-Training

Radfahren, egal ob auf dem normalen Fahrrad, dem E-Bike oder dem Fahrradergometer, fördert die Fitness: Es trainiert Herz und Lunge, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Zugleich ist Radfahren gelenkfreundlich: Da das meiste Körpergewicht auf dem Sattel lastet, werden Hüft- und Kniegelenke geschont. Auch unterstützt regelmäßiges Fahrradfahren ein gesundes Körpergewicht. Bereits eine halbe Stunde Radfahren, mit einer Geschwindigkeit von 15-20 km/h in ebenem Gelände verbrennt etwa 150 bis 250 Kilokalorien, bei höheren Geschwindigkeiten oder Anstiegen entsprechend mehr. Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System enthält der Experten-Beitrag der Herzstiftung unter [herzstiftung.de/rad-und-herz](https://www.herzstiftung.de/rad-und-herz). Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über [herzstiftung.de/bestellung](https://www.herzstiftung.de/bestellung) oder per Telefon unter 069 955128-400 oder bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann.

Herz-Check vor dem Radfahren schützt vor Überlastung

Herzkranke sollten, bevor sie in die Pedale treten, ihr Herz untersuchen lassen. „Der Kardiologe kann mit Hilfe eines Belastungs-EKG die individuelle Belastbarkeit des Herzens sowie den passenden Trainingspuls ermitteln. Zudem kann er den Einfluss von Herzmedikamenten auf das Herz-Kreislauf-System und die körperliche Leistungsfähigkeit überprüfen“, erklärt Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag, Leiter der Abteilung für Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien. „Für Menschen mit Herzkrankheiten ist es zudem empfehlenswert, mit einem Pulsmesser aufs Fahrrad zu steigen, um die Herzfrequenz im Blick zu behalten und einer Überlastung des Herzens vorzubeugen. Denn wie bei einem Auto, sollte die Herzfrequenz nicht in den roten Drehzahlbereich kommen.“

Radfahren ohne Keuchen

Wer doch mal ohne Pulsmesser mit dem Fahrrad, dem E-Bike oder auf dem Fahrradergometer unterwegs ist, kann sich an folgendem Ratschlag orientieren: Radfahren ohne Keuchen. Ein beschleunigter und tiefer Atem ist beim Radfahren sowie bei anderen Sportarten normal. Ohne Belastung wird das Herz-Kreislauf-System nicht trainiert. Beginnen Sie allerdings, auf dem Sattel zu keuchen und können sich nicht mehr unterhalten, ist das Training zu intensiv.

E-Bike: Trainingseffekt oder nicht?

Elektrofahrrad ist nicht gleich Elektrofahrrad. Wer von einem E-Bike spricht, meint in der Regel ein Pedelec, also ein Pedal Electric Cycle. Die meisten E-Bikes in Deutschland sind genau genommen Pedelecs. Pedelecs kombinieren Muskelkraft und Motor. Wer auf einem Pedelec unterwegs ist, muss zwar auch treten, hat aber den Vorteil, dass er sich bei Bedarf - etwa bei Steigungen - dabei unterstützen lassen kann. Man kann beim Pedelec den Motor auch ausschalten und „ganz normal“ Fahrrad fahren. „Von der optionalen Fahrunterstützung können Herzkrankte profitieren, da durch die motorisierte Unterstützung eine zu intensive Belastung und somit eine Herzfrequenz im roten Drehzahlbereich mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung vermieden werden kann“, betont der Sportkardiologe Scharhag. „Das Radfahren kann besser an die individuelle körperliche Belastbarkeit angepasst werden – für ein effektives, aber sicheres Training.“

Wie viel Radsport braucht mein Herz?

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt moderates Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten, fünfmal pro Woche. Dieses Training kann in mehrere kleinere Abschnitte unterteilt werden. Optimal ist eine Einheit länger als 10 Minuten. Generell gilt aber auch, jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mit dem Rad zur Arbeit oder zum Bäcker zu fahren, hilft dabei, das tägliche Sportpensum zu erreichen und schont gleichzeitig die Umwelt. Herzpatienten sollten für ein herzsicheres Training neben der Trainingsintensität, die Trainingsdauer und Häufigkeit mit ihrem Kardiologen besprechen.

Service für Herzpatienten zum Thema Radfahren

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System enthält der Experten-Beitrag unter herzstiftung.de/rad-und-herz. Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über herzstiftung.de/bestellung, 069/955128-400 oder bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann.

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128114/-140.



Univ.-Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag
Bildnachweis: Universität Wien



Ratgeber „Radfahren“
Coverfoto: Fotolia/Petair

2021

Deutsche Herzstiftung e.V., Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.) / Pierre König, Tel. 069 955128-114/-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de