

# Reader's Digest Deutschland

Traubenzucker erst auf der Zielgeraden nehmen

19.03.2010 - 09:00 Uhr, Reader's Digest Deutschland

Stuttgart (ots) - Gesundheits-Experte Helmut Lötzerich erklärt in Daheim in Deutschland, warum Radfahren gut für den Körper ist und was man dabei alles beachten sollte

Der Frühling naht, was läge da näher, als nach dem langen Winter mal aufs Rad zu steigen? Das Magazin Daheim in Deutschland gibt in seiner April/Mai-Ausgabe wertvolle Tipps, wie auch nicht geübte Radfahrer ihre Fitness steigern können, ohne dabei gesundheitlich leiden zu müssen. Grundsätzlich gilt: Radfahren ist gut, weil es ebenso wie Joggen und Laufen zu den Ausdauersportarten gehört, die Gelenke aber deutlich mehr geschont werden. Für Helmut Lötzerich, den wissenschaftlichen Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule in Köln, steht jedenfalls fest, dass Radfahren große Vorteile hat: "Das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem werden gestärkt, das Blut wird dünner und die Werte der gefährlichen Blutfette sinken", sagt er im Interview mit Daheim in Deutschland.

Dabei lässt Lötzerich keine Zweifel, dass auch Menschen mit Rückenproblemen radeln können. "Allerdings sind Fahrräder mit einem tiefen Einstieg besser geeignet", weil damit die Lendenwirbelsäule beim Aufstieg aufs Rad geschont wird. Zudem rät der Gesundheits-Experte zur aufrechten Sitzposition, die zwar "schlechter für die Aerodynamik" ist, dafür jedoch den Rücken schont. Radfahrern mit Knieproblemen empfiehlt Lötzerich, besonders auf die Sitzposition zu achten: "Das Pedal sollte in der Verlängerung des Sattelrohrs sein. Dann wird die Ferse darauf gestellt. Ist das Bein nun gestreckt, ist die Sattelhöhe richtig eingestellt."

Zur Entlastung der Gelenke gehört gleichfalls die richtige Wahl der Gänge. "Viele fahren in zu schweren Gängen mit zu wenigen Umdrehungen", analysiert Lötzerich und gibt den Rat: "Besser ist es, in einem leichten Gang zu fahren und auf eine Frequenz von 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute zu kommen." Und, auch das ist wichtig: Vor dem Absteigen oder beim Warten an der Ampel sollte man in einen niedrigeren Gang schalten. "So fällt das Anfahren leichter und die Gelenke werden weniger belastet."

Eine andere Form der Vorsorge betrifft die Wahl der Hose. Um Schmerzen am Gesäß zu minimieren, rät Lötzerich zum Kauf einer Radhose, die über einen Einsatz verfügt. "Unter diese dürfen allerdings keine Unterhosen gezogen werden, denn sonst drücken deren Nähte", warnt der Fachmann. Wer dennoch unter Schmerzen leidet, kann die wunden Stellen mit Melkfett oder Wundcreme versorgen - oder muss sich notfalls einen neuen Sattel kaufen.

Da ist die Wahl der richtigen Ernährung für eine Radtour wahrscheinlich deutlich leichter. Wer unterwegs Hunger- und Durstgefühl spürt, hat allerdings bereits einen Fehler gemacht. Die Grundregel besagt, dass man alle 20 Minuten essen und trinken sollte. "Als Richtwert gilt ungefähr ein halber Liter pro Stunde", sagt Lötzerich und empfiehlt Apfelsaftschorle oder Wasser. Gegen den Hunger sollte man zu Bananen und belegten Broten greifen. Bei der Einnahme von Traubenzucker ist hingegen Vorsicht geboten: "Traubenzucker erst in der letzten halben Stunde lutschen, sonst steigt der Insulinspiegel zu schnell an."

Für weitere Informationen zu diesem Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Zeitschrift Daheim in Deutschland (Ausgabe April/Mai) ist ab 22. März am Kiosk erhältlich. Daheim in Deutschland ist der zweite Zeitschriftentitel von Reader's Digest.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH

Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Horn  
Vorderbergstraße 6, 70191 Stuttgart  
Tel.: 0711 / 6602-521, Fax: 0711 / 6602-160,  
E-mail: [presse@readersdigest.de](mailto:presse@readersdigest.de)

Originaltext:

Reader's Digest Deutschland

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32522/reader-s-digest-deutschland>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_32522.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_32522.rss2)