

Thema: **Radfahren macht Spaß! – Mit dem Bike in einen gesündere Move-Life-Alltag**

Umfrage: 0:45 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Seit Jahren versuchen wir permanent und mit mehr oder weniger großem Elan unsere Work-Life-Balance zu optimieren. Aber wie steht es eigentlich mit dem Einklang zwischen Ruhe und Bewegung? Denn für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist muss auch die Move-Life-Alltag stimmen. Wir haben uns dazu mal auf der Straße umgehört...

Frau: „Also, ich versuche so seit dem neuen Jahr so ein bisschen die Motivation mitzunehmen und mich schon regelmäßig im Alltag zumindest eine halbe Stunde zu bewegen. Das klappt auch ganz gut.“

Mann: „Sehr, sehr schlecht. Ich bin ja schon stolz, wenn ich es schaffe, zu Fuß zur Arbeit zu gehen. Darüber hinaus: Bewegung, Move – schwierig.“

Frau: „Tatsächlich mache ich jetzt mehr Sport als vorher. Durch den Lockdown im letzten Jahr bin ich in den Genuss des Laufens gekommen. Weil alles war zu und irgendwie musste man sich ja weiterbewegen und seit Corona laufe ich regelmäßig.“

Mann: „Da ist also noch Luft nach oben. Aber ich bin da auf einem guten Weg oder ich will auf einen guten Weg kommen.“

Frau: „Komme einfach nicht dazu. Frühschicht, dann kommt man nach Hause. Dann ist man müde und dann bevorzugt man dann doch die Couch, statt nochmal eine Runde zu laufen oder so. Also ich müsste mehr tun, aber der Schweinehund lässt sich gerade noch nicht so richtig bekämpfen.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr zum Thema Move-Life-Alltag – und wie wir unsere vielleicht ein bisschen verbessern können, hören wir gleich von Sportmedizinerin Dr. Stefanie Mollnhauer. Bleiben Sie dran!

Thema: **Radfahren macht Spaß! – Mit dem Bike in einen gesündere Move-Life-Alltag**

Beitrag: 2:07 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Für die meisten Menschen ist der Alltag insgesamt ziemlich bewegungsarm: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch – und bestellen alles Mögliche online, das uns dann ganz bequem nach Hause geliefert wird. Bewegung? Fehlanzeige. Warum das überhaupt nicht gut ist und wie es besser geht, weiß mein Kollege Mario Hattwig.

Sprecher: Unser Körper braucht Bewegung, damit Muskeln, Sehnen und Gelenke länger fit bleiben, erklärt die Sportmedizinerin Dr. Stefanie Mollnhauer.

O-Ton 1 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 17 Sek.): „Außerdem hält Bewegung auch unseren Geist in Schwung und erhöht dadurch nachweislich den IQ. Wir werden quasi gesünder alt! Die gute Nachricht ist: Für einen positiven Gesundheitseffekt, muss man jetzt keinen Hochleistungssport betreiben, sondern es reichen schon so 30 bis 45 Minuten strammes Gehen am Tag.“

Sprecher: Deshalb lieber öfter mal die Treppe statt dem Fahrstuhl nehmen und eher mal aufs Rad steigen als ins Auto. Das wirkt sich auch auf unseren Hormonstatus aus.

O-Ton 2 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 27 Sek.): „Das Kortisol – unser Langzeitstresshormon – wird bei Bewegung tatsächlich aktiv abgebaut. Aber das ist noch nicht alles. Wir schütten Serotonin und Dopamin aus. Serotonin, das wird auch als ‚Glückshormon‘ bezeichnet, weil es sich positiv auf die Stimmung auswirkt, indem es das Wohlbefinden fördert, aber auch gleichzeitig beruhigend wirkt. Dopamin ist auch als ‚Belohnungshormon‘ bekannt und lässt uns zufrieden auf das ‚Geschaffte‘ schauen.“

Sprecher: Aufs Rad schwingen lohnt sich also. Perfekt wäre übrigens dreimal die Woche für eine halbe bis Dreiviertelstunde. Wichtig ist aber: Langsam steigern und den Körper gut versorgen.

O-Ton 3 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 17 Sek.): „Ganz wichtig ist auf jeden Fall ausreichend Flüssigkeit für unterwegs. Am besten vor und nach der Belastung Magnesium, unser Power-Mineral. Dann haben Sie schonmal genug Treibstoff für den Stoffwechsel, die Muskulatur und damit für Ihre Leistungsfähigkeit insgesamt, weil jetzt so energielos kann man natürlich schlecht Sport treiben.“

Sprecher: Übrigens: ein Erwachsener braucht im Schnitt 300 bis 350 mg Magnesium am Tag. Wer viel Stress hat oder schweißtreibenden Sport treibt, braucht mehr und gerät schnell mal in einen Mangel. Meist kommt es dann zu schmerzhaften Krämpfen.

O-Ton 4 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 20 Sek.): „Das kann man aber ganz einfach verhindern, indem man zu hochdosierten Magnesium-Produkten greift, die dann den Nährstoffspeicher wieder auffüllen, also wie zum Beispiel mit Magnesium-Diasporal®. Wer dann rundum gut versorgt ist, kann sich dann auch bedenkenlos das Rad schnappen und wird dabei nicht von unangenehmen Krämpfen oder anderen lästigen Mangelerscheinungen gestört.“

Abmoderationsvorschlag: Es ist also gar nicht so schwer, sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Mit dem Fahrrad kann das sogar richtig Spaß machen! Aber ganz wichtig: Ausreichend trinken und auf einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt achten – mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.de

Thema: Radfahren macht Spaß! – Mit dem Bike in einen gesündere Move-Life-Alltag

Interview: 4:19 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Für die meisten Menschen ist der Alltag insgesamt ziemlich bewegungsarm: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch – und bestellen alles Mögliche online, das uns dann ganz bequem nach Hause geliefert wird. Bewegung? Fehlanzeige. Warum das überhaupt nicht gut ist und wie es besser geht, erklärt uns jetzt Sportmedizinerin Dr. Stefanie Mollnhauer, hallo!

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Frau Dr. Mollnhauer, warum ist Bewegung so wichtig?



im Auftrag von

na-news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

O-Ton 1 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 32 Sek.): „Das ist ganz einfach: Alles im Körper lebt vom Gebrauch, daher führt regelmäßige körperliche Aktivität dazu, dass Muskeln, Sehnen und Gelenke einfach länger fit bleiben. Außerdem hält Bewegung auch unseren Geist in Schwung und erhöht dadurch nachweislich den IQ. Wir werden quasi gesünder alt! Die gute Nachricht ist: Für einen positiven Gesundheitseffekt, muss man jetzt keinen Hochleistungssport betreiben, sondern es reichen schon so 30 bis 45 Minuten strammes Gehen am Tag. Regelmäßiger Sport schadet natürlich auch nicht!“

2. Das klingt in der Theorie gut und nachvollziehbar, trotzdem ist es oft schwer, sich wirklich ausreichend zu bewegen... Welcher Sport lässt sich Ihrer Erfahrung nach besonders gut in den Alltag integrieren?

O-Ton 2 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 35 Sek.): „Bevor wir über Sport reden, sollte man erstmal den Alltag wieder bewegter gestalten, also beispielsweise die Treppe statt des Fahrstuhls oder auch kurze Strecken laufen, statt das Auto zu nehmen, weil diese kurzen Einheiten wirken sich auch schon positiv auf unser Wohlbefinden aus. Und für längere Strecken entdecken immer mehr Menschen auch das Rad – macht auch Sinn, weil neben dem positiven Gesundheitseffekt, schont man ja die Umwelt und kommt tatsächlich entspannt, erfrischt und meist auch mit guter Laune ans Ziel. Weil Radfahren wirkt sich nämlich super auf unseren Hormonstatus aus.“

3. Das müssen Sie uns aber jetzt bitte ein bisschen genauer erklären!

O-Ton 3 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 55 Sek.): „Das Kortisol – unser Langzeitstresshormon – wird bei Bewegung tatsächlich aktiv abgebaut. Aber das ist noch nicht alles. Wir schütten Serotonin und Dopamin aus. Serotonin, das wird auch als ‚Glückshormon‘ bezeichnet, weil es sich positiv auf die Stimmung auswirkt, indem es das Wohlbefinden fördert, aber auch gleichzeitig beruhigend wirkt. Dopamin ist auch als ‚Belohnungshormon‘ bekannt und lässt uns zufrieden auf das ‚Geschaffte‘ schauen. Beim Radeln durch eine reizarme Umgebung, also jetzt nicht gerade im Feierabendverkehr, können wir in eine Art Tagträumer-Modus gelangen. In diesem Zustand kann unser Geist dann abschalten und mit Abstand das Erlebte verarbeiten. Wir lassen also unseren Gedanken freien Lauf. Das entspannt nicht nur, sondern fördert auch die Kreativität. Damit ist Radfahren nicht nur gut für unsere Muskeln, sondern tatsächlich auch für unser Nervenkostüm.“

4. Also, das klingt wirklich überzeugend. Ein bisschen Tagträumerei tut schließlich jedem gut! Haben Sie ein paar Tipps für die Etablierung einer gewissen Rad-Routine – damit das auch nicht nur bei der guten Idee bleibt?

O-Ton 4 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 42 Sek.): „Ich würde erstmal das Rad tatsächlich griffbereit vor die Tür stellen. Weil dann ist die Hemmschwelle viel niedriger, als wenn man es erst aus dem Keller hochschleppen muss. Außerdem würde ich so viele Wege wie möglich mit dem Fahrrad zurücklegen, auch wenn die Wege nur kurz sind, weil das bringt so eine gewisse Gewohnheit rein. Perfekt wäre es, wenn man dreimal die Woche eine halbe bis Dreiviertelstunde auf das Rad kommt - mehr ist natürlich jetzt auch nicht verboten! Und Radfahren in der Gruppe macht natürlich nochmal mehr Spaß und ist motivierender. Daher wäre jetzt mein Tipp, sich mit Freunden zu gemeinsamen Touren zu verabreden. Mit dieser ‚Starthilfe‘ lässt es sich dann Schritt für Schritt in einen guten ‚Work-Move-Alltag‘ radeln. Dadurch kommt man zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Ausgeglichenheit.“

5. Wie sieht die optimale Vorbereitung auf eine gute und vor allem gesunde Radtour aus?



im Auftrag von

na-news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

O-Ton 5 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 38 Sek.): „Zu Anfang wäre mal eine gute Idee, sich ein schönes Ziel herauszusuchen – man braucht ja eine gewisse Motivation – was nicht zu weit weg ist und die Route sollte jetzt zu Beginn auch nicht zu bergig sein, steigern kann man sich ja immer noch! Dann wäre es wichtig unbedingt wetterangepasste Kleidung und natürlich vernünftige Ernährung vor der Tour und ich würde auch ein bisschen Proviant je nach Streckenlänge mitnehmen. Ganz wichtig ist auf jeden Fall ausreichend Flüssigkeit für unterwegs. Am besten vor und nach der Belastung Magnesium, unser Power-Mineral. Dann haben Sie schonmal genug Treibstoff für den Stoffwechsel, die Muskulatur und damit für Ihre Leistungsfähigkeit insgesamt, weil jetzt so energielos kann man natürlich schlecht Sport treiben.“

6. Wie kann ich meinen Körper also optimal mit diesem wichtigen Mineral versorgen?

O-Ton 6 (Dr. Stefanie Mollnhauer, 41 Sek.): „Ein Erwachsener braucht so im Schnitt 300 bis 350 mg Magnesium am Tag. Wer jetzt viel Stress hat oder auch richtig schweißtreibenden Sport ausübt, braucht meist mehr Magnesium als er so aufnimmt – und kommt dadurch öfter mal in einen Mangel. Das kann dann verschiedene Probleme verursachen, am häufigsten kommt es zu schmerzhaften Krämpfen. Das kann man aber ganz einfach verhindern, indem man zu hochdosierten Magnesium-Produkten greift, die dann den Nährstoffspeicher wieder auffüllen, also wie zum Beispiel mit Magnesium-Diasporal®. Wer dann rundum gut versorgt ist, kann sich dann auch bedenkenlos das Rad schnappen und wird dabei nicht von unangenehmen Krämpfen oder anderen lästigen Mangelerscheinungen gestört.“

Dr. Stefanie Mollnhauer über das Radfahren und seine positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele... Vielen Dank für die Informationen!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Es ist also gar nicht so schwer, sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Mit dem Fahrrad kann das sogar richtig Spaß machen! Aber ganz wichtig: Ausreichend trinken und auf einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt achten – mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.de.