

## **Klinikärzte rechnen mit 80.000 verunglückten Radfahrern - und empfehlen dennoch das Fahrrad**

Besondere Anfälligkeit Älterer bei Kopfverletzungen weitgehend unbekannt

**Hamburg, 1. Mai 2008. Auch in diesem Jahr rechnen die Experten der größten deutschen Klinikette, Asklepios, mit circa 80.000 verunglückten Radfahrern auf Deutschlands Straßen. Dabei vernachlässigen ausgerechnet ältere die Sicherheit. Die wenigsten wissen, dass gerade ältere Menschen bei Kopfverletzungen besonders anfällig sind. Dennoch überwiegen nach Ansicht der Klinikärzte die positiven Folgen des Radelns auf Blutdruck, Cholesterin sowie das Herz-Kreislauf-System.**

67 Millionen Fahrräder stehen laut statistischem Bundesamt in Deutschlands Haushalten. Jetzt locken schönes Wetter und freie Tage die Menschen mit dem Fahrrad nach draußen. Dabei treffen Stürze nicht nur diejenigen, die zu schnell und zu riskant durch die Stadt flitzen, sondern auch vorsichtige Freizeitradler, die von Autofahrern übersehen und angefahren werden. Dass ältere Radler von Kopfverletzungen schwerer betroffen sind, wissen die wenigsten:

„Im höheren Lebensalter ist die Hirnhaut mit dem Knochen mehr oder weniger verwachsen“, erklärt Privatdozent Dr. Paul Kremer, Chefarzt der Neurochirurgie in der Asklepios Klinik Nord: „Damit führt ein Unfall sofort zu einem Zerreißen der Hirnhaut und einer schweren Schädigung des Gehirns. Die direkten Unfallfolgen auf das Gehirn sind bei älteren Verletzten also deutlich größer.“ Bei einer Schädelhirnverletzung platzen Adern, reißen ein. Durch die Blutung wird das Gehirn komprimiert und auf die Seite verlagert. „Das ist eine lebensgefährliche Situation, die schnell erkannt werden muss“, warnt Kremer: „Das Allerschlimmste was bei einem heftigen Aufprall passieren kann, ist eine so genannte maligne Schwellung des Gehirns. Da kann man nicht mehr helfen.“

Der Gehirnchirurg rät deshalb allen Radfahren, vom Kind bis zum rüstigen Rentner, dringend, immer einen gut sitzenden Helm zu tragen. Kremer: „Der Helm verhindert zwar nicht den Unfall, schluckt aber die Energie des Aufpralls und schützt so vor den heftigsten Verletzungen. Wer auf dem Fahrrad ohne Helm fährt, geht ein noch höheres Risiko ein, als ein nicht ange-schnallter Autofahrer.“

### **Klinikärzte empfehlen 5x halbe Stunde in der Woche**

Dennoch hat sicheres Fahrradfahren viele positive Effekte: Entspannung bei Touren an der frischen Luft, Senkung des Blutdrucks und der Cholesterinwerte sowie Minderung der Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Herzerkrankungen

"Für die Vorbeugung von Herzerkrankungen ist die Aktivität von 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche wesentlich, wobei ein mittleres Belastungsniveau wie beim gemütlichen Radfahren



zu empfehlen ist", sagt Dr. Ralph-Uwe Mletzko, Chefarzt der Kardiologie in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg.

Diabetes, Knochenstruktur, Muskelmasse

"Grundsätzlich ist körperliche Aktivität geeignet, Adipositas und Diabetes vorzubeugen - Radfahren schont zudem die Gelenke", sagt Prof. Dr. Dirk Müller-Wieland, Chefarzt in der Asklepios Klinik St. Georg (I. Med. Abteilung) und Leiter des Forschungsinstituts "Diabetes Research". Sein Kollege, Prof. Manfred Dreyer, Chefarzt für innere Medizin des Asklepios Westklinikums Hamburgs, empfiehlt: "5 x 30 Minuten Fahrradfahren pro Woche reichen aus, um das Diabetes-Risiko zu halbieren". Außerdem wird durch Radfahren die Muskelmasse aufgebaut, die Knochenstruktur gestärkt und damit das Risiko für Sturzverletzungen vermindert.

#### **Kontakt:**

Rudi Schmidt

24-Stunden-Rufbereitschaft: (0 40) 18 18-82 88 88

rudi.schmidt@asklepios.com

Asklepios ist eine der führenden internationalen Klinikketten. Die Gruppe trägt Verantwortung für über 100 Einrichtungen, knapp 40 Tageskliniken, rund 22.000 Betten und 36.000 Mitarbeiter in Deutschland, Europa und den USA. Jährlich vertrauen rund eine Million Patienten ihre Gesundheit Asklepios an. Mit diesen Kennzahlen und einer Umsatzverantwortung von rund 2,3 Milliarden Euro in der Gesamtgruppe ist Asklepios die größte private Klinikette in der Bundesrepublik und in Europa. Die Asklepios Kliniken Hamburg GmbH zählt mit rund 11.000 Mitarbeitern zu den drei größten privaten Arbeitgeber in der Hansestadt, dem bedeutendsten Klinikmarkt Deutschlands. Asklepios Kliniken in und um Hamburg: Altona, Barmbek, Harburg, Klinikum Nord (Ochsenzoll / Heidberg), St. Georg, Wandsbek, Westklinikum Rissen, Bad Oldesloe, Bad Schwartau.

Gemeinsam für Gesundheit [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)