

Fit auf dem Rad – was kann ich dafür tun?

So wie unser Fahrrad regelmässig einen Service braucht, ist es auch für uns wichtig, sich auf das Radfahren vorzubereiten.

*Deborah Feller**

Ebenso wichtig wie das Rad in der richtigen Grösse und die passende Ausrüstung sind Aufbau und Intensität des Trainings. Im Januar haben unsere Sportmediziner Roland Dubach und Walter Wüthrich und Ernährungsberaterin Ramona Stettler dazu einen Publikumsvortrag veranstaltet, der sämtliche Besucherrekorde brach.

Ist Sport Mord?

Das Risiko, während der Sportausübung an einem Herz-Kreislaufleiden zu sterben, ist zehnmal höher als wenn man keinen Sport macht. Also weiterhin auf dem Sofa sitzenbleiben? Nein! In Wirklichkeit überwiegt der Nutzen das Risiko bei Weitem. Dreimal wöchentliches Training

- wirkt sich positiv auf unseren Blutdruck aus
- stärkt unser Immunsystem
- hilft dabei, Gewicht zu reduzieren
- verbessert Konzentration und Hirnleistung
- führt zu einem guten Körpergefühl und psychischer Ausgeglichenheit
- senkt bei richtigem Training prophylaktisch das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.

Auf den Körper hören

Wichtig ist, auf das eigene Körpergefühl zu achten und bei Fieber oder Krankheit das Training so lange auszusetzen, bis man wieder gesund ist. Sonst wird Genesungs-Energie verbraucht. Mögliche Folgen: Stürze und Verletzungen.

Neueinsteiger ab ca. 50 Jahren, sehr ambitionierte «Hobbyfahrer» und Radlerinnen und Radler mit Trainings-Beschwerden sollten den (Sport-)Arzt aufsuchen. Dieser untersucht den Gesundheitszustand gründlich und bespricht das weitere Vorgehen mit dem Sportler.

Das richtige Training

Für das richtige Training gibt es keinen allgemeingültigen Leitfaden. Ziele, Ambitionen, Freude und Zeit variieren individuell. Doch es ist ratsam, Trainingseinheiten vorgängig zu planen. So kann man nicht nur mit Ausdauer und Kraft, sondern auch mit der Intensität und dem Trainingsvolumen variieren. Dadurch wird motivationskillende Langeweile verhindert. Geplante und abwechslungsreiche Trainings beschleunigen die Leistungszunahme und beflügeln den Ansporn, weiterzumachen.

Die Trainingseinheiten sollten zwischen Ausdauer- und Krafttraining aufgeteilt werden. Mit mehr Ausdauer stärken wir das Herz-Kreislaufsystem und verbessern die Sauerstoffaufnahme in den Körper. Wird die Kraft gestärkt, wachsen die koordinativen Fähigkeiten, was wiederum die Sturzgefahr vermindert. Zudem werden Überlastungsschäden verhindert und der Kraftverlust im Alter verlangsamt.

Ernährung anpassen

Generell gilt: täglich regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen, mit Kohlenhydraten, Eiweiss, Gemüse/Salat/Früchten. Auch hier sorgt die Abwechslung bei der Lebensmittelauswahl dafür, dass man die Freude an der richtigen Ernährungsweise nicht verliert.

Ausserdem ist es wichtig, dem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen. Der normale tägliche Bedarf an 1–2 Litern Wasser oder ungesüssteten Getränken muss pro Stunde Sport zusätzlich mit 4–8 dl Flüssigkeit ergänzt werden. Je nachdem, wie intensiv eine Sportart betrieben wird, muss auch die Aufnahme an Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett angepasst werden. Hierzu lässt man sich am besten von einer Fachperson beraten und erstellt gemeinsam mit ihr einen an Leistung und persönliche Ziele angepassten Ernährungsplan.

**Deborah Feller ist Sachbearbeiterin Patientendisposition.*

Bike to Work

Bereits zum 9. Mal nimmt das Spital Emmental 2019 bei «Bike to Work» teil. Vierer-Teams legen im Mai und Juni den Arbeitsweg mit dem Fahrrad oder E-Bike zurück und tragen ihre Kilometer täglich in die Webseite «Bike to Work» ein. Noch einfacher funktioniert es mit der «Bike to Work»-App. Diese wird beim Losfahren aktiviert, zeichnet die gefahrenen Kilometer direkt auf und überträgt sie automatisch in den Kalender. Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 1 km vom Spital entfernt wohnen. Ausserdem ist bei genügender Distanz auch eine Kombination aus Auto oder ÖV und Fahrrad erlaubt. Zu gewinnen gibt es Einzel- und Teampreise. Einzige Bedingung: Mindestens 50% der Arbeitstage in der Wettbewerbsperiode werden mit dem Rad zurückgelegt. «Bike to Work» wird bei uns durch Gaby Fessler koordiniert (intern 23 82). *(dfe)*