Vortrag

Mit Fahrradfahren Seele und Körper fit machen

Everswinkel (gl). Mit einem Vortrag zu dem Thema „Gesundheitliche Vorteile des Fahrradfahrens“ ist die Gruppe „Fit ab 50“ in das neue Jahr gestartet. Referent war Dr. Martin F. Hein, Münster, Facharzt für Orthopädie vom Orthopädischen Forschungsinstitut Münster. Hermann Stork konnte neben dem Referenten viele Gäste begrüßen, denn der

Gruppen- und Versammlungsraum im DRK-Heim war komplett gefüllt. Dr. Hein hob in seinem Vortrag die positiven Auswirkungen eines Ausdauertrainings hervor. Alle Körperorgane werden durch richtig dosiertes Ausdauertraining positiv beeinflusst, aber auch die Psyche und die Stresstoleranz profitieren davon. Doch wieviel Ausdauertrain-

ning ist nötig und sinnvoll? Studien empfehlen zwei bis drei Stunden pro Woche. So lange man sich noch unterhalten könne, sei die Intensität richtig dosiert. In diesem Fall entwickle sich nicht übermäßig viel Laktat im Muskel. Am Berg kurzzeitig mal außer Puste zu geraten, ist dabei kein Problem. Wer aber 45 Minuten lang keinen Ton herausbringt, für

den ist die Intensität offensichtlich zu hoch. Gegenüber dem Joggen, das ein höheres Grundniveau an Fitness erfordert, sind Nordic Walking und Radfahren zunächst die schonenderen Sportarten, auch wegen der geringeren Belastung der Gelenke.

Radhelm und E-Bike (Pedelec) waren ebenfalls Thema. Helme verhindern oder mindern die

Schwere von Kopfverletzungen. Wenn Pedelects Menschen mit schlechten Trainingszuständen oder gesundheitlichen Problemen helfen, wieder aktiv zu werden, sei das der größte gesundheitliche Wert. Ausdauertraining ist auch für Ältere sinnvoll. Pedelects sind grundsätzlich zu empfehlen und Helme machen Sinn – das war das Fazit des Abends.