



Professor Helmut Lötzerich

# „Der Hintern tut am Anfang wohl jedem weh“

Helmut Lötzerich ist wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln und verantwortlich für den Radsport. Für ihn gibt es kaum eine Ausrede, nicht zu radeln

**Daheim in Deutschland:** Professor Lötzerich, Sie beschäftigen sich seit Jahren mit dem Thema Fahrradfahren. Können Sie es grundsätzlich empfehlen?

**Helmut Lötzerich:** Ja, unbedingt! Denn Radfahren zählt zu den Ausdauersportarten wie Joggen oder Laufen. Allerdings trägt man nicht das gesamte Körpergewicht. So werden die Gelenke viel weniger belastet. Das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem werden gestärkt, das Blut wird dünner und die Werte der gefährlichen Blutfette sinken.

**DiD:** Viele meinen, Rückenschmerzen und Radfahren sind keine gute Kombination. Stimmt das?

**Lötzerich:** Nein, auch mit Rückenproblemen lässt es sich prima radeln. Allerdings sind Fahrräder mit einem tiefen Einstieg besser geeignet. So braucht man das Bein beim Aufsteigen nicht über den Sattel schwingen. Denn genau diese Bewegung mag vor allem die Lendenwirbelsäule überhaupt nicht. Zum anderen ist die Sitzposition entscheidend: Eine aufrechte Sitzhaltung ist komfortabler, allerdings auch schlechter für die Aerodynamik und somit anstrengender. Jeder Radfahrer muss da einen Kompromiss für sich finden.

**DiD:** Und was müssen Radfahrer mit Knieproblemen beachten?

**Lötzerich:** Für sie ist vor allem die Sattelposition entscheidend. Die Höhe stellt man so ein: 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. Allerdings kommen gerade Ältere dann nicht mehr mit dem Fuß auf den Boden, sodass sich jeder hierbei wieder überlegen muss, was wichtiger ist: Der optimale Winkel im Kniegelenk oder mit den Füßen auf den Boden zu kommen. Mindestens genauso wichtig wie die Sattelhöhe ist auch die horizontale Einstellung des Sattels.

**DiD:** Was meinen Sie mit horizontaler Einstellung des Sattels?

**Lötzerich:** Damit meine ich, wie weit der Sattel nach vorne oder hinten geschoben, beziehungsweise montiert ist. Viele glauben, die Einstellung hänge mit dem Abstand zum Lenker zusammen. Das ist aber falsch. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass die Achsen des vorderen Kniegelenkes und der Pedale bei waagerechter Pedalstellung genau übereinander liegen.

**DiD:** Haben Sie noch mehr Tipps, wie die Gelenke entlastet werden?

**Lötzerich:** Die richtige Gangwahl ist auch entscheidend. Viele fahren in zu schweren Gängen mit zu wenigen Umdrehungen. Besser ist es, in einem leichten Gang zu fahren und auf eine Frequenz von 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute zu kommen. Außerdem sollten Radfahrer vor Ampeln oder dem Absteigen in einen niedrigeren Gang schalten. So fällt das Anfahren leichter und die Gelenke werden weniger belastet.

**DiD:** Die meisten Radfahrer klagen über ganz andere Schmerzen: die am Hintern.

**Lötzerich:** Wenn man lange nicht auf dem Rad saß, geht das wohl jedem so. Mir übrigens auch. Zum einen gewöhnt man sich daran, zum anderen helfen Radhosen mit Einsatz. Unter diese dürfen allerdings keine Unterhosen gezogen werden, denn sonst drücken deren Nähte. Werden die Schmerzen nicht besser, sollte man sich einen neuen Sattel kaufen. Melkfett oder Wundcreme lindern den Schmerz an wundeten Stellen.

**DiD:** Und wie sieht es mit der Verpflegung beim Radfahren aus?

**Lötzerich:** Das Hunger- und Durstgefühl kommt immer zu spät. Deswegen sollte man alle zwanzig Minuten essen und trinken. Als Richtwert gilt ungefähr ein halber Liter pro Stunde. Gut geeignet sind Apfelsaftschorle, Wasser, Bananen und belegte Brote. Traubenzucker erst in der letzten halben Stunde lutschen, sonst steigt der Insulinspiegel zu schnell an. **ksz**



FOTOS: © ADFC/MARCUS GLOEGER; (PORTRÄT) LÖTZERICH