

D I E G E W I N N E R



Mitmachen lohnt!

Das Lesen des Gesund- mit-Sport Magazins hat sich gelohnt. Besonders für Frau Romy Widmann und Herrn Illerhaus-Wendt. Sie sind die glücklichen Gewinner des Chol-Fit Gewinnspiels.

Die Beiden konnten Ihren Gewinn - eine Designer Glaswaage im Wert von 120 Euro - in der Sonnen-Apotheke in Pforzheim abholen.

RADFERIEN MIT DEM ANDEREN AMBIENTE



**Philipp's Bike Team** Radfahren ist gesund, macht Spaß und eigentlich kann es jeder. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, tut Körper und Geist viel Gutes und schon dabei die Gelenke. Deswegen gibt es für Pedalritter keine Altersbegrenzung. Doch Großstädter stört der Kfz-Verkehr, außerdem ist das Wetter in Deutschland oft zu schlecht. Gerade der letzte, lange Winter war dramatisch. Aber nur zwei Flugstunden entfernt wartet das Paradies für Radfahrer: **Mallorca**.

Die Insel bietet alles für Radsportler, vom Profi bis zum gemütlichen Radwanderer: Im Frühjahr gutes Wetter, Streckenprofile für alle Bedürfnisse von ganz flach bis ganz bergig, schöne und abwechslungsreiche Landschaften und Aussichten, sowie nicht zuletzt eine herausragende Infrastruktur in Sachen Straßen, Hotels, Gastronomie und Flugverbindungen. Nicht umsonst absolvieren Profi-Teams wie T-Mobile, Gerolsteiner, Phonak, Illes Balears und andere hier ihre alljährlichen Trainingslager. Ingesamt machen auf Mallorca pro Jahr schätzungsweise 80.000 bis 100.000 Menschen Radurlaub, davon die meisten aus Deutschland. Für die Insel ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Zwar ist ihre Zahl im Vergleich zu den „herkömmlichen“ Sonne-und-Strand-Gästen niedrig, aber dafür kommen sie fast alle in einer ansonsten recht aufkommenschwachen Zeit. Daher rühren auch die im Vergleich günstigen Hotelpreise. Deswegen ist Mallorca Radferiendestination Nummer eins.

Während Mallorca als Radparadies bekannt ist, gilt das für den Südwesten der Insel (noch) nicht. Zu Unrecht! Erstens ist das Wetter hier im Schnitt deutlich besser als im Norden und Osten, und zweitens bietet die Gegend mehr schöne Strecken mit spektakulären Aussichten, romantischen Tälern und Kontakt mit der Natur. Sicher, es gilt, einige leichte Steigungen zu überwinden aber das ist letztlich nur eine Frage der richtigen Geschwindigkeit, und dafür sorgen die Guides von Radferienanbieter Philipp's Bike Team ([www.radferien-mallorca.com](http://www.radferien-mallorca.com)) mit viel Fingerspitzengefühl.

Die Sportgruppe legt mit 27 bis 30 km/h Strecken bis über 200 Kilometer zurück, die meisten Gäste fahren mit den Genießern bei 19 bis 21 km/h bis zu 100 Kilometer oder

den Rollern mit 22 bis 23 km/h bis zu 136 Kilometer. Man muss nicht Radsport verrückt sein, bei den Radwanderern „No limit“ kann jeder mitmachen, der gesund und halbwegs fit ist. No limit heißt: Wir fahren so langsam, wie der langsamste Gast es braucht. Alle Gruppen werden von erfahrenen Guides angeführt. Spaß ist dabei die Hauptsache, das Wichtigste die Sicherheit. Die Touren gehen, soweit möglich, über verkehrsarme Nebenstrecken, die Sportchef Beat Gfeller (Race-Across-America-Finisher) so ausgesucht hat, dass sie zum einen landschaftlich reizvoll und zum anderen sportlich an das jeweilige radfahrerische Können angepasst sind.

**Motto: Sie fahren Rad, trainieren und genießen. Wir machen den Rest.**

Was bedeutet das konkret?

Bei Philipp's Bike Team gibt es nicht nur Radferien aus einer Hand, sondern vor allem individuelle Betreuung vor, während und nach dem Radfahren. Die Gäste werden am Flughafen von Team-Mitgliedern abgeholt und zum Clubhotel Sol Antillas in Magaluf gebracht, dabei gibt es gleich die ersten Infos. In der Herberge gibt es eine perfekte Rad-Infrastruktur mit den besten Mieträdern Mallorcas (etwa dem Carbon-Renner Merida Theorema 907 mit Ultegra-Vollausstattung); das gemeinsame Erlebnis steht im Mittelpunkt: Frühstück und Abendessen an runden Tischen, die für Philipp's Bike Team reserviert sind, im Sommer auf der Terrasse mit Panoramablick aufs Meer, den Radtouren für jede Leistungsstärke, und dem gemütlichen Abschluss des Tages mit einem Drink, bei schönem Wetter in der Chaval-Bar direkt am Strand. Darin unterscheidet sich Philipp's Bike Team von anderen Radreiseveranstaltern: Velofahren ist das Wichtigste, ist aber nicht alles. Hier kann ein Alleinreisender Urlaub machen, ohne allein zu sein. Den Rundum-Service nehmen aber auch Individualisten und Gruppen in Anspruch. Der hohe Anteil von Stammgästen zeigt, dass das Konzept aufgeht: 50 Prozent der Gäste haben schon einmal Urlaub mit Philipp's Bike Team gemacht, von den anderen 50 Prozent kommt die Hälfte auf persönliche Empfehlung eines Gastes.



- Checkliste für Radtouren
- Positive Effekte des Radfahrens
- Radreisen auf Mallorca

Mai 2006

Checkliste für Radtouren

Das allerwichtigste, das Sie bei einer Radtour brauchen ist natürlich ein Fahrrad. Manch einer besitzt so einen Drahtesel ja schon, aber für diejenigen, die noch ohne sind oder sich vielleicht etwas neues gönnen wollen hier mal eine Kurzaufzählung verschiedener Typen.

**Citybike**, das klassische Rad für den Alltagsgebrauch.

**Crossbike**, robustes Straßenfahrrad mit breiten Profilreifen, ohne Licht und Schutzblech.

**Fitnessbike**, komfortable Version des Rennrads.

**Mountainbike**, geländegängiges Rad mit grobem Profil.

**Reiserad**, Überbegriff für Räder mit Gepäckträger vorne und hinten sowie Flaschenhalter, besonderes Kennzeichen die aufrechte Sitzposition.

**Rennrad**, leichtes sprintfreudiges Rad mit extrem nach vorne geneigter Sitzposition.

**Tourenrad**, robustes und bequemes Fahrrad für längere Fahrten.

**Trekkingrad**, robustes Straßenfahrrad mit Licht und Schutzblech sowie Gepäckträger.

Nachdem Sie nun vielleicht Ihren Rad Typ gefunden haben, geht es weiter mit der richtigen Bekleidung.

Ihre Kleidung muss sich natürlich immer der Jahreszeit anpassen.

Wichtig auf alle Fälle sind gepolsterte Radhosen, ein Shirt, am besten aus Trikotstoff, eine Windweste, Fahrradhandschuhe, eventuell Handschuhe. Je nach Wetterlage eine Regenjacke, eine Sonnenbrille, wenn die Sonne lacht und natürlich am wichtigsten der Helm, den es auch wieder in den verschiedensten Varianten beim Radhändler gibt.

Desweiteren sollten Sie bei strahlendem Sonnenschein auch unbedingt an Sonnenmilch denken und sich auch rechtzeitig eincremen.

Soweit wären Sie nun gewappnet für die Tour. Doch was zum Essen und Trinken mitnehmen? Bei mehrstündigen Touren nehmen Sie sich besser zwei als eine Drinkflasche mit, am besten ein Iso-Getränk. Zum Essen eignen sich eine bis zwei Bananen, ein Apfel. Auch ein Power-Riegel für schnell mal zwischendurch ist gut.

Nehmen Sie sich ein kleines "Taschengeld" mit, vielleicht kommen Sie ja an einem schönem Gasthof vorbei. Aber dann sollte es etwas Leichtes sein, damit Ihnen das Essen nicht im Magen liegt.

Achten Sie darauf immer ein kleines Notfall-reparaturset dabei zu haben. Hierzu gehört Flickzeug, eine leistungsfähige Pumpe und für die handwerklich Begabten ein Ersatzschlauch und einen Speichenschlüssel.

Quellen: ADFC - Studie "Cycling & Health"/ Sporthochschule Köln - Stada Arzneimittel AG - Phillips Bike Team

Die Verbreitung jeglicher Art, Abspeicherung oder Nachdruck - auch nur auszugsweise- darf nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Verfassers erfolgen.

# Richtiges Fahren mit dem Rad

Alles rund um Sitzposition, Lenkrad, Rahmengenometrie.

Sitzpositionen  
Trekkingräder, Mountainbikes, Reise- oder Rennräder sind für die geeignete Sitzposition geeignet. Diese ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwischen Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet und der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein, um Fahrbahnstöße abfedern zu können. Gestreckte Arme leiten die Stöße in die Handgelenke und Schultern und führen zu Verkrampfungen.

Eine aufrechtere Sitzposition wird am ehesten beim Hollandrad oder bei einer entsprechenden hollandradähnlichen Einstellung realisiert. Wichtig ist dabei, dass der Lenker (oft beim City-Rad) nicht zu hoch eingestellt ist und sehr nahe am Körper gegriffen werden kann. Ein zu hoher Lenker (City-Rad) blockiert die natürliche Balance des Oberkörpers und der Wirbelsäule und führt auch bei aufrechter Sitzposition zum Rundrücken. Die Hollandrad-Position verträgt eine gute Sattelfederung oder eine gefederte Sattelstütze. Wer beim Radfahren Probleme mit den Handgelenken hat, sollte seine Sitzposition kontrollieren, denn Handprobleme sind Rückenprobleme. Wenn die Rückenmuskulatur den Oberkörper nicht halten kann, geht der Druck auf die Hände. Übrigens: Die Ellenbogengelenke werden entlastet, wenn die Arme leicht angewinkelt bleiben.

**Richtig Treten**  
Zum richtigen Pedalieren gehören zwei Dinge: Zunächst ein möglichst „runder Tritt“, der mit einer gleichmäßigen Auf- und Ab-Bewegung für eine konstante und kontinuierliche Pedalbewegung sorgt. „Kraftvoll treten und bei der Aufwärtsbewegung Bein und Fuß aktiv nach oben heben“, empfehlen Experten. Denn durch unregelmäßige Kräfteinwirkung mit immer neuen Beschleunigungs-

phasen geht Energie verloren. Im Klartext: Die Pedale dürfen nicht nur senkrecht niedergedrückt werden, sondern sollten auf der anderen Seite aktiv heraufgezogen werden, um einen regelrechten Kurbel-effekt zu erzielen. Die gleichmäßige Belastung



über die gesamte Kreisbahn bringt die effizienteste Kraftumwandlung und sieht dazu noch sehr viel ästhetischer aus. Trainieren lässt sich der Runde Tritt etwa durch längeres Fahren im starren Gang oder durch die Benutzung von Pedalhaken oder System-Pedalen. Weiteres Merkmal: Die Trittfrequenz. Ideal sind hier 80 bis 100 Pedal-Umdrehungen pro Minute unabhängig von der Geschwindigkeit. Das Gestampel lohnt sich, denn langsam kreisende, schwer arbeitende Beine können Muskeln und Gelenke extrem belasten. Die höhere Trittfrequenz hingegen oft von Frauen bevorzugt schützt vor Überbelastung von Gelenken, Sehnen und Muskulatur. Experten empfehlen eine „kraftbetonte Fahrweise“ vor allem, um Belastungssituationen, wie Steigungen oder Gegenwind, leichter zu bewältigen. Mit kleinen, elektronischen Trittzählern lässt sich die richtige Frequenz leicht ermitteln.

**Sitzhaltung**  
Um sich beim längeren Fahren rundum wohl zu fühlen, sollte der Fahr-

radrahmen zum Körperbau des Nutzers passen. Eine falsche Rahmengeometrie kann auf Dauer zu Problemen führen. Fachleute empfehlen eine leicht nach vorn geneigte Sitzposition als optimale Haltung. Hier genügen bereits 15 bis 20 Grad Oberkörperneigung, um die

Spannkraft im Rücken zu erhalten und den Schwerpunkt des Fahrers über die Pedalposition zu bringen. Je stärker der Rücken geneigt wird, desto mehr Kraft kann auf die Pedale gebracht werden und durch die Neigung gerät die Muskulatur in „Vorspannung“ und kann so Erschütterungen besser abfedern. Aber: Die Wirbelsäule kann die Haltearbeit beim Radfahren nur dann leisten, wenn sie ihre natürliche S-Form behalten darf. Der Rennradfahrer, der seinen Körper entsprechend trainiert, ist der einzige, der sich einen Buckel erlauben darf.

**Rahmengenometrie**  
Die Rahmenhöhe (Mitte Tretlager-Oberkante Sattelrohr) ist nur für die Einstellung der Sitzhöhe wichtig. Viel wichtiger ist die daraus resultierende Rahmenlänge (Abstand Sattel-Griffposition). Ein zu kurzer Rahmen zwingt zu einem runden Rücken, gestreckten Armen und dazu, den Kopf in den Nacken zu legen. Letzterer jedoch sollte möglichst nicht überstreckt werden, sondern in der Verlängerung zur Hals-

wirbelsäule gehalten werden. Die richtige Rahmenlänge ermöglicht bei geneigter Sitzposition die Streckung des Rückens in seiner natürlichen S-Form. Nur so kann die Rückenmuskulatur den Oberkörper halten und den Druck auf die Hände und Arme verringern. Das Einstellen der korrekten

Sitzhöhe ist Voraussetzung für ermüdungsfreies Fahren. Eine zu niedrige Sattelleinstellung ist Kraft raubend und führt unweigerlich zu Knieproblemen. Die Sattelhöhe ist annähernd korrekt, wenn man bei gestrecktem Bein mit der Ferse das unten stehende Pedal erreicht. Diese Einstellung sollte individuell nur nach oben korrigiert werden. Je nach Tretlagerhöhe und Rahmengeometrie wird man bei korrekter Sattelhöhe, wenn überhaupt, nur mit den Fußspitzen den Boden erreichen.

**Lenker**  
Sitzposition und Lenkerform sollten aufeinander abgestimmt sein. Je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der Lenker sein. Zu beachten ist allerdings, dass beim Lenkergriff die Handgelenke nicht abknicken und so möglicherweise falsch belastet werden. Für Langstrecken sind daher Rennlenker, Zeitfahrbügel und Hörnchen die bequemste Lösung. Die Lenkerbreite sollte der Schulterbreite entsprechen. Zu breite Lenker sind im Alltag oft sperrig und unbequem. Zu hoch eingestellte Lenker blockieren die Balance des Rückens und das Fahrrad lässt sich nur mit erhobenen Armen schieben. Die aufrechte Sitzposition erfordert einen tiefen Lenker, der nahe am Körper ist.

**Sattel**  
Die Form des Sattels richtet sich nach der individuellen Sitzposition: Bei sportlicher, geneigter Sitzhaltung sollte der Sattel schmal und länger sein als bei aufrechter Haltung. Bei geneigter Sitzhaltung sollte der Sattelfederung verzichtet werden. Der Fahrradsattel sollte normalerweise waagrecht montiert sein, wobei leichte Veränderungen im Winkel individuell sehr sinnvoll sein können. Gel-Polster-Sättel dürfen nicht zu weich sein. Eine feste Gel-Decke passt sich den Sitzbein-Knochen an und erzeugt so eine größere Auflagefläche, was den Druck vermindert. Ein gut passender Ledersattel erfüllt den gleichen Zweck.



# Positive Effekte des Radfahrens

2004 wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln mit Unterstützung von Selle Royal die Studie "Cycling & Health" entwickelt. Es war nach Angaben der Initiatoren die bis dato weltweit größte Studie, die die Effekte des Radfahrens auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen untersucht hat. Auszüge eines Interviews mit Prof. Frobose von der Sporthochschule Köln über den gesundheitlichen Nutzen des Radfahrens.

**Rücken:**  
Rückenschmerzen entstehen häufig durch Bewegungsmangel. U.a. resultiert daraus eine Reduktion der Ernährung der Bandscheibe. Die Folge der Mangelernährung: die Funktion der Bandscheibe verändert sich. Dadurch ist sie nicht mehr in der Lage, ihre Aufgabe zu erfüllen: Die Gewichtskräfte aufzunehmen. Radfahren sorgt unter drei verschiedenen Aspekten dafür, dass die Rückenprobleme verschwinden. Erstens wird durch die körperliche Bewegung u.a. die Bandscheibe besser versorgt.

**Kniegelenke:**  
"Knieschmerzen haben oft ihre Ursache im Abbau der Knorpelsubstanz. Ist die Belastung auf das Gelenk zu groß, zum Beispiel durch Joggen oder Übergewicht, wird die Ernährung an den belasteten Stellen des Knorpels verringert oder gestoppt. Die Folge ist: Der Knorpel wird dort schwächer und baut sich ab. Das Knie

beginnt zu schmerzen. Dem Knorpel müssen Mineralien und Substrate zugeführt werden. Da der Knorpel keine Blutgefäße besitzt, geschieht dies durch die sogenannte Diffusion. Durch Bewegung des Kniegelenks wird die Diffusion der Mineralien aus der Gelenkschmiere in den Knorpel und damit die Ernährung in Gang gesetzt und gewährleistet"

**Ergebnisse der Studie:** Durch die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper gerät die Rückenmuskulatur unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf. Die gleichmäßigen Beinbewegungen kräftigen besonders die Region im Bereich der Lendenwirbelsäule, die ja bekanntlich leicht durch Bandscheibenvorfälle gefährdet ist.

**Herz-Kreislauf-System:**  
"Das Herz ist unser einziger "Motor" und deshalb müssen wir besonders auf ihn achten. Stresssymptome und Arterienverkalkung beispielsweise verändern das Herz nachteilig. Bluthochdruck entsteht. Durch die verengten Blutgefäße kann die gleiche Menge Blut nur noch mit höherer Geschwindigkeit fließen und es kann bei völligem Verschluss der Arterien zum Herzinfarkt kommen. Radfahren kann das Herz-Kreislauf-System

vielfältig verbessern. Vor allem die Arbeit des Herzens wird ökonomischer. Die Folge: Durch eine Erhöhung des Schlagvolumens wird die Pumpleistung ruhiger und leistungsfähiger der Blutdruck sinkt."

**Ergebnisse der Studie:** Regelmäßiges Radfahren reduziert das Herzinfarktrisiko, die Herzfrequenz wird gesenkt, der Herzrhythmus kann optimiert werden, der Blutdruck kann gesenkt werden, die Pumpleistung des Herzens erhöht werden.

**Immunsystem:**  
"Infektionen sind mit einer der häufigsten Ursachen für Fehlzeiten im Beruf. Ursache hierfür ist oft ein schwaches Immunsystem. Allergien sind häufig die Folge. Die Folge: Wir werden krank und bekommen zum Beispiel eine Erkältung. Das Radfahren verbessert die Qualität des Immunsystems - Eindringlinge werden schnell erkannt und



besser bekämpft. Der Körper wird besser gegen die "Eindringlinge" geschützt und wehrt die Bakterien und Viren besser ab. Aus diesem Grund ist Fahrradfahren die vorteilhafteste Bewegungsmethode, um das Immunsystem zu stärken, da jeder Radfahrer die Belastungsintensität individuell und einfach dosieren kann."

**Ergebnisse der Studie:** Radfahren wirkt sich bereits nach 10 Minuten auf die Muskulatur, die Durchblutung und die Gelenke aus. Ab 30 Minuten treten positive Einflüsse auf die Herzfunktion ein. Die Ausdauerleistungsfähigkeit profitiert ab 40 Minuten und ab 50 Minuten wird der Fettstoffwechsel angeregt.

## Der schnellste Sonnenschutz!



## Sport macht schlau!

Wer ständig in Bewegung bleibt, ist nicht nur körperlich fit, sondern unterstützt damit auch seine grauen Zellen beim Arbeiten. Dieses haben US-Wissenschaftler herausgefunden. Durch sportliche Betätigung werden im Gehirn bestimmte Substanzen freigesetzt, die das Wachstum neuer Zellen anregen. Hierdurch ver-

bessert sich die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Schon 20 Minuten Spazieren gehen oder leichte Gymnastikübungen am Tag sind ausreichend. Wer es sportlicher mag, dem empfehlen Experten jeden zweiten Tag eine halbe Stunde Ausdauertraining z.B. Joggen oder Radfahren.

Beim Ladival® Sonnenschutz Spray ist der volle UV-Schutz sofort nach dem Aufsprühen, d. h. ohne zu verreiben, gewährleistet. In vielen Fällen die beste Lösung, zum Beispiel beim Sport (Radfahren, Tennis, Fußball) oder wenn's direkt hinaus in die Sonne gehen soll. Zudem ist das Aufsprühen sehr bequem

Der Mikrozerstäuber sorgt für einen feinen Sprühnebel, der sich so gleichmäßig auf die Haut legt, so dass ein Nachverteilen mit der Hand überflüssig ist die Hände bleiben sauber. Dank des praktischen Pumpsprühers funktioniert die Flasche auch „über Kopf“ das Einsprühen der Beine oder des Rückens ist damit kein Problem.