

STRAMPELN FÜRS IMMUNSYSTEM

Wer durch Wind und Wetter radelt, bekommt zwar die eine oder andere Schneeflocke ins Gesicht. Für die Abwehr und den Kreislauf ist jedoch jede Radfahrt Gold wert.

„Radfahren im Winter ist gesund“, sagt der Münchner Sportmediziner und Kardiologe Dr. Milan Dinic. „Es stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf in Schwung, hält fit und sorgt für gute Laune.“ Dass regelmäßige Bewegung wie Fahrradfahren die körpereigene Abwehr pusht und sogar das Leben verlängert, bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Daten. Die Weltgesundheitsorganisation rät zu 30 Minuten „Alltagsbewegung“ am Tag, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch zu senken. Insgesamt zweieinhalb Stunden gemütliches Radeln pro Woche reichen laut einer Studie statistisch sogar, um jeden zwölften Todesfall zu verhindern. Wer radelt, statt Bus oder U-Bahn zu fahren, ist zudem deutlich weniger Erkältungsviren

ausgesetzt und bekommt mehr Sonnenlicht ab, das in der Haut die Produktion von Vitamin D ankurbelt. Die Hormonvorstufe, umgangssprachlich „Gute-Laune-Vitamin“ genannt, hebt die Stimmung und ist wichtig für einen gesunden Knochenstoffwechsel.

Wird es im Winter allzu kalt, sollten Menschen mit empfindlicher Lunge aber vorsichtig sein, sagt Sportmediziner Dinic: „Die kalte Luft, die man ab einem bestimmten Belastungsgrad automatisch durch den Mund einatmet, reizt die Bronchien. Sportler mit einem besonders sensiblen Bronchialsystem reagieren dann mit Asthma oder einer akuten Bronchitis.“ Dinic rät, tiefe Mundatmung bei Kälte zu vermeiden, sich also möglichst nur so zu belasten, dass man

noch durch die Nase einatmen kann. „Untrainierte und ältere Menschen sollten Sport bei Temperaturen unter null Grad lieber nach drinnen verlegen.“

Auch wenn es paradox klingt: Gerade im Winter ist es wichtig, genügend zu trinken. „Zwar schwitzt man weniger“, sagt Kardiologe Dinic, „doch man verliert mehr Flüssigkeit über die Atmung als im Sommer. Zudem muss man bei Kälte häufiger Wasser lassen.“ Dinic empfiehlt für Fahrradpausen im Winter ein warmes Getränk. Gern auch eins mit ein paar Kohlenhydraten, zum Beispiel Tee mit Honig: Der Kalorienverbrauch ist beim Radfahren im Winter ebenfalls höher als im Sommer. „Frieren beschleunigt den Abbau von Glykogen, das in der Leber und in den Muskeln zur Energieversorgung gespeichert wird“, erklärt Dinic. Studien hätten bewiesen, dass bei anhaltendem Frieren die Fettverbrennung um das Doppelte steigt, der Verbrauch von Kohlenhydraten sogar um das Siebenfache. „Daher ist es wichtig, ausreichend Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, wenn man sich im Winter viel draußen bewegt“, so Dinic.

Um die Haut vor Mikroerfrierungen zu schützen, sollten Vielfahrer bei Minustemperaturen im Gesicht keine wässrigen Feuchtigkeitscremes verwenden, sondern eher fettbasierte. Herrschen extreme Winterbedingungen oder bläst starker Wind, kann manchmal eine Kälteschutzcreme aus der Apotheke oder Drogerie angenehm sein. Wer sich länger draußen aufhält, sollte auch im Winter eine Creme mit Lichtschutzfaktor auftragen. Lippenbalsam enthält am besten Glycerin oder Wollfett – das schützt im Gegensatz zu Mineralöl vor dem Austrocknen.



Dr. Milan Dinic,
Sportmediziner

„Radfahren im Winter stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf in Schwung, hält fit und sorgt für gute Laune.“