

## **Velofahren: gesund oder gefährlich?**

Dr. med. Andreas Lischer, Innere Medizin

**Wer hat nicht schon diesen Spruch gehört: „Eigentlich würde ich noch gerne Velo fahren, aber bei diesem Verkehr ist mir das zu gefährlich“. Ja: was ist eigentlich mit den jährlich 35 tödlichen Velounfällen in der Schweiz? Mit den tief inhalieren Abgasen? Mit den Verletzungen durch Stürze? Machen diese Probleme den gesundheitlichen Benefit durch's Velofahren nicht kurzerhand wieder zunichte?**

Die medizinische Forschung hat sich bisher nur zaghaf mit dem Thema Velofahren befasst – zuwenig finanzstark ist die Veloindustrie, welche aus positiven Studienergebnissen Profit schlagen könnte und deshalb bereit wäre, solche aufwändigen und teuren Studien auch zu finanzieren. Immerhin gibt es breite Untersuchungen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von regelmässiger moderater Bewegung, deren Ergebnisse für die Velofahrer gar nicht übel ausfallen. „Regelmässig moderat“ heisst allerdings: 2 x 15 Minuten an 5 Tagen pro Woche, und zwar so, dass der Puls ein bisschen ansteigt (15-20km/h).

### **Am meisten profitiert das Herz...**

Man kann es auf eine einfache Formel bringen: je mehr wir uns bewegen desto weniger riskieren wir einen Herzinfarkt. Bewegung senkt den Blutdruck, reduziert das „böse“ LDL-Cholesterin und steigert das „gute“ HDL-Cholesterin. Der erhöhte Puls „knetet“ unsere Arterien durch – besonders die Herzkranzgefässe – und hält sie geschmeidig. Mit ein bisschen Glück und Geschick verliert man sogar ein paar Kilos. Alles zusammen führt dazu, dass der regelmässige Alltags-Velofahrer sein Herzinfarktrisiko um nicht weniger als die Hälfte senkt, verglichen mit einem „Herumhocker“. Erst im Extremsportbereich steigt die Herztodrate wieder leicht an.

### **...und dann Geist und Psyche**

Was viele von uns schon erfahren haben wurde auch wissenschaftlich untersucht: Bewegung hat einen stimmungsaufhellenden Effekt, welcher durchaus mit einem modernen chemischen Antidepressivum vergleichbar ist. Es gibt psychiatrische Kliniken in denen eine halbe Stunde Hometrainer täglich zum Psychotherapie-Programm gehört. Nicht selten setzen gesunde Frauen mit prämenstruellen Beschwerden den Sport gezielt ein, um Stimmungsschwankungen vor der Mens aufzufangen. Bei älteren Menschen mit (Alzheimer-) Demenz konnte gezeigt werden, dass sie deutlich mehr von einem Gedächtnistraining profitierten, wenn sie sich kurz davor im Freien oder auf dem Hometrainer bewegt haben.

### **Muskeln, Gelenke und Knochen**

Körperliche Aktivitäten wie Velofahren und Wandern erhalten speziell bei Menschen ab 60 Jahren Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination, sodass sie weniger stürzen und sich rund 50% weniger Schenkelhalsbrüche zuziehen. Das reduzierte Risiko für Knochenbrüche hängt möglicherweise auch mit dem etwas geringeren Osteoporose-Risiko von körperlich aktiven Senioren zusammen (der Knochen bleibt stärker wenn man ihn braucht!). Viele ältere Menschen mit Abnützungerscheinungen (Arthrose) an Hüft- und Kniegelenken bestätigen dass das Velofahren noch lange möglich ist, wenn Joggen und Wandern schon weh tun. Nach gewissen Knieoperationen gehört das schonungsvolle Radeln auf dem Hometrainer zum ersten was wieder erlaubt ist, weil hierbei abrupte Bewegungen und Schläge vermieden werden.

### **Und was ist mit der Zürichstrasse?**

Selbstverständlich: es gibt Gesünderes als im Stossverkehr die Zürichstrasse hinaufzuradeln. Doch sogar diesbezüglich konnte gezeigt werden, dass Automobilisten im Wageninnern höheren Schadstoffkonzentrationen ausgesetzt sind als Fussgänger und Velofahrer – selbst wenn der Autofahrer dies wegen des Duftbäumchens nicht riecht...

(Eine Ursache mag sein, dass die ins Wageninnere geblasene Luft bodennäher angesogen wird). Wer allerdings unter einer Verengung der Herzkrankgefässe leidet sollte tatsächlich Zonen mit hoher Schadstoffkonzentration für seine sportlichen Aktivitäten meiden – Dreckluft kann Angina pectoris und Herzinfarkte auslösen.

### **Der soziale Aspekt**

Bis jetzt haben wir nur vom persönlichen gesundheitlichen Benefit gesprochen. Aber es gibt natürlich auch noch „altruistische“ Aspekte: der Velofahrer provoziert beispielsweise beim Mitmenschen keinen Asthma-Anfall, er verursacht – wenn die Kette geölt ist - kaum Lärm (rund 40% der Stadtbewohner empfinden ihren Nachtschlaf als gestört durch Strassenlärm!); er verursacht kaum je nennenswerte Verletzungen bei anderen Verkehrsteilnehmern und schont unser Gesundheitsbudget.

### **Die ultimative Rechnung**

Also: pro Jahr verlieren in der Schweiz 35 Radfahrer ihr Leben auf der Strasse – im gleichen Zeitraum sterben 10000 Menschen an einem Herzinfarkt. Lebe ich also wirklich länger wenn ich aufs Velo umsteige? Oder gibt es einfach ein paar Herztote weniger und dafür ein paar Velotote mehr?

Im Auftrag des Gesundheitsdepartements von Oxfordshire (GB) wurde im Jahr 2000 eine aufschlussreiche Berechnung angestellt: Wenn bewegungsarme Menschen mit sitzendem Lebensstil – Auto, PC, Fernseher, Playstation – dazu gebracht werden könnten täglich 2 x 15 Minuten zügig Velo zu fahren, dann hätte das vermutlich folgende Auswirkung auf die Volksgesundheit:

***Jedes durch einen Velounfall verlorene Lebensjahr würde mit 212 gewonnenen Lebensjahren kompensiert – fast durchwegs wegen vermiedenen Herzinfarkten!***

Fazit: Ich gehe als Velofahrer ein gewisses Risiko ein - statistisch gesehen lohnt sich das aber hundertfach! Mit dieser Gewissheit im Rücken können wir jetzt auch dem letzten Zweifler zurufen: „Steig endlich aufs Velo um und hol Dir wenigstens eines dieser 212 gewonnen Lebensjahre!“