



### Folge 43

## RADFAHREN – DER PERFEKTE SPORT FÜR ÄLTERE MENSCHEN

13.05.2021

**Martin Hammerl**  
Moderator

#### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Ärztlicher Direktor im OptimaMed Reha- und Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

[www.reha-raxblick.at](http://www.reha-raxblick.at)

#### **Martin Hammerl**

Gerade ältere Menschen befinden sich oft in einer Zwickmühle, denn einerseits verbessert regelmäßige Bewegung die Lebensqualität oft gewaltig, andererseits ist gerade im fortgeschrittenen Alter das Risiko da, mit Bewegung vielleicht auch etwas falsch zu machen, sich vielleicht sogar im blödesten Fall zu verletzen. Eine Sportart, die hier vielleicht den perfekten Mittelweg bietet, ist das Radfahren. Das überprüfen wir heute bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“. Wir beschäftigen uns mit Radfahren

und warum gerade ältere Menschen diese Bewegungsart vielleicht ins Auge fassen sollten. Ich bin Martin Hammerl, mein Gast heute zu diesem Thema Primardoktor Joachim Klikovics. Er ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie und ärztlicher Direktor im OptimaMed Rehabilitationszentrum Raxblick. Schönen guten Tag, schön, dass Sie die Zeit haben!

#### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Einen schönen Nachmittag, danke für die Einladung!

### Es ist nie zu spät, um sich zu bewegen (01:00)

#### **Martin Hammerl**

Herr Doktor, angenommen uns hört ein älterer Mensch zu, sagen wir vielleicht 65, 70 plus und er oder sie sagt: „In meinem Alter noch mit Bewegung anfangen – das zahlt sich gar nicht mehr aus.“ Was möchten Sie da als Mediziner, als Orthopäde wirklich antworten?

#### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Grundsätzlich muss man jedem sagen, dass der Grundsatz gilt: Es ist nie zu spät, um sich zu bewegen! Im Endeffekt ist es so, dass wir natürlich durch unsere Lifestyle-Erkrankungen, die heute da sind, sei es jetzt das Übergewicht, die Zuckerkrankheit oder Sonstiges, eigentlich im Großen und Ganzen in jeglichem Medium, sei es die Tageszeitung oder im Fernsehen, viel von Bewegung lesen und hören und ich kann dem Ganzen prinzipiell eigentlich nur recht geben. Die Bewegung ist definitiv etwas, was uns im Alter als auch dann in weiterer Folge vieles ersparen kann. Im Endeffekt ist es so, dass meines Erachtens nach die Bewegung ein zentrales Element unseres Alltages sein sollte. Das heißt, wir sollten auch



im beruflichen Alltag bereits beginnen darauf zu achten, in jungen Jahren bei unseren Jüngsten schon beginnen darauf zu achten und genauso ist es natürlich dann im fortgeschrittenem Alter und ich weiß, dass in der damaligen Zeit, vielleicht in früheren Jahren, die Bewegung noch nicht den Stellenwert hatte, den es heute vielleicht hat, aber prinzipiell sollte es eigentlich so sein, dass kein Alter zu spät ist, um mit Bewegung zu beginnen.

### **Martin Hammerl**

Da fällt schon einmal eine Ausrede weg, wenn man sagt, es zahlt sich nicht mehr aus.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Leider ja.

## **Auswirkungen auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (02:25)**

### **Martin Hammerl**

Welchen Einfluss hat Bewegung im Allgemeinen und vielleicht auch speziell beim Radfahren auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit? Weil das ist wirklich eine ganzheitliche Geschichte, wie das den Menschen dann verändert und beeinflusst.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Prinzipiell schauen wir natürlich, dass Bewegung den gesamten Körper betrifft. Wir sollten nicht nur wie Leistungssportler an eine Muskelgruppe denken, sondern wir sollten prinzipiell das Gesamtkorsett in diesem Sinne einfach trainieren, sei es jetzt obere Extremitäten, untere Extremitäten und als zentrales Element, was in den meisten Fällen nicht ganz so beachtet wird, die Wirbelsäule und die ist natürlich, auch was das Alter betrifft, ein großer

Faktor. Ich denke jetzt nur zum Beispiel an Osteoporose oder sonstige Dinge, die mit zunehmendem Alter, sei es jetzt bei Männern oder Frauen, ein Thema werden. Da ist es natürlich ein zentraler Faktor, dass ich sage, umso besser das muskuläre Korsett stabil ist, umso besser ist dann natürlich auch der Schutz unserer Gelenke und auch unserer Wirbelsäule und in dem Sinn sollten wir eigentlich alle daran arbeiten, dass wir die Bewegung in unseren Alltag einbauen. Ganz wichtig, was ich auch noch erwähnen möchte, ist natürlich jetzt nicht nur die körperliche Aktivität, die wir durch das Radfahren wirklich triggern, sondern ich denke wir sind alle zurzeit in einer Pandemiesituation, die uns nicht wenig belastet, sei es jetzt im Privaten als auch im Alltag und da sollte man definitiv auch den Punkt hervorheben, dass man bezüglich Radfahren und körperlicher Aktivität auch das Geistige sehr gut triggern kann. Im Endeffekt ist es so, dass wir uns alle unter Anführungszeichen zwischenzeitlich einmal den Kopf frei radeln müssen. Das bedeutet, dass unsere Gedanken auch einmal mit anderen Dingen beschäftigt sind und da ist das Radfahren wirklich ein ausgezeichnetes Mittel und das möchte ich jetzt wirklich besonders hervorheben, weil es nicht nur das Radfahren in der freien Natur ist, sondern teilweise natürlich auch zu Hause am Hometrainer. Es ist eine runde Bewegung, wo der Körper einfach wirklich in eine Entspannung geht, wo man sich wirklich nur auf das Treten konzentriert und das ist wirklich ein hervorragendes Mittel und ich kann es nur jedem empfehlen – einfach ausprobieren, sich auf ein Rad zu setzen, eine halbe Stunde treten. Das macht geistig so frei und es ist wirklich in dieser Situation absolut empfehlenswert.

### **Martin Hammerl**

Ich weiß genau, was Sie meinen. Das hat schon fast etwas Meditatives teilweise, wenn



man da länger darauf sitzt und in einen Rhythmus hineinkommt.

### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Das ist dieser Rhythmus, diese runde Bewegung, wo es gut passt. Man konzentriert sich dann irgendwann wirklich auf das und man vergisst die Welt rundherum kurz einmal und das ist glaube ich in der heutigen Zeit kein Fehler.

### Vorteile des Radfahrens (05:07)

#### Martin Hammerl

Wir beschäftigen uns heute vor allem mit dem Thema Radfahren für ältere Menschen. Wenn wir uns jetzt wirklich einmal speziell diese Bewegungsart anschauen, was sind für Sie die Vorteile dieser Bewegungsart, wenn wir sagen, Radfahren ist das Mittel zu dem ich greife?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Radfahren hat natürlich den ganz großen Vorteil, dass es wirklich fast in jeder Altersgruppe kompatibel ist. Ob wir jetzt als kleines Kind mit dem Radfahren beginnen oder ob wir den Spitzensport, die Tour de France hernehmen oder im Endeffekt den modernen Trend, das Radwandern. Radfahren hat einfach prinzipiell in jedem Alter seinen Platz und das ist einmal ein ganz großer Vorteil. Vom Medizinischen her ist der große Vorteil, dass wir zum einen, ich sage es jetzt einmal ganz banal, sitzen. Das heißt, wir belasten den Körper nicht durch Laufen oder Stehen oder sonst irgendetwas, sondern wir sitzen. Wir bewegen unsere Gelenke eigentlich sehr rhythmisch und rund. Das heißt, es gibt keine großen Absturzbewegungen, die unseren Gelenken im Alter vielleicht nicht mehr ganz so gut tun und von dem her ist es einfach ein idealer Sport, der wirklich bei fast

allen Altersgruppen zu Hause ist und der wirklich von fast allen ausgeübt werden kann.

### Beanspruchte Muskeln und Gelenke (06:20)

#### Martin Hammerl

Hohen Lob schon einmal an dieser Stelle für das Radfahren. Ich glaube wir sind da auf dem richtigen Weg. Wenn wir es jetzt im Genaueren betrachten, welche Muskeln und Gelenke werden beim Radfahren besonders beansprucht und dann auch weiterführend natürlich, passt das auch mit den Muskeln und Gelenken zusammen, die wir gerade im Alter eher trainieren sollten, die wir da vielleicht eher im Auge haben sollten beim Radfahren?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Die Muskelgruppe, die natürlich vordergründig beansprucht wird, sind die Beine. Sei es jetzt die Oberschenkelstrecker oder die –beuger, sei es jetzt die Unterschenkel oder die Waden, alles was im Prinzip mit unseren Beinen arbeitet, wird einmal aktiv beansprucht. In weiterer Folge muss man dann ein bisschen nach oben schauen. Wir sitzen auf dem Fahrradsitz, dort ist das Becken zu Hause und das Becken wird durch diese rhythmischen Bewegungen, die die Beine machen, im Großen und Ganzen durch gewisse Kippbewegungen auch animiert und stabilisiert und wirkt sich natürlich dadurch positiv auf die gesamte Wirbelsäule aus. Dadurch, dass wir im Endeffekt die Hände am Lenkrad halten oder am Lenker halten, ist es natürlich so, dass wir dort auch eine Stützbewegung haben, die natürlich auch die Muskulatur der oberen Extremitäten kräftigt. Wichtig ist eine gute Sitzhaltung auf dem Fahrrad. Das ist das Um und Auf und sobald die passt, wird im Prinzip das gesamte Muskelpaket, das wir mit uns mittragen, aktiviert und stabilisiert.



Somit ist es diesbezüglich eine hervorragende Sportart.

### Ungeeignete Sportarten im höheren Alter (07:44)

**Martin Hammerl**

Zu dieser richtigen Sitzhaltung und wie wir das am besten angehen, kommen wir gleich noch. Eine Frage möchte ich da noch zwischenstellen, bevor wir weiter über das Radfahren sprechen. Gibt es eigentlich auch Sportarten, Bewegungsarten, die wir gerade im höheren Alter wirklich vermeiden sollten, im direkten Kontrast zum Radfahren, wo wir sagen, dass man davon wirklich die Finger lassen sollte im höheren Alter?

**Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Ja, ist definitiv vorhanden. Ich bin Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, das heißt, ich kenne leider Gottes nicht nur gesunde Gelenke, sondern ich kenne auch kranke Gelenke und Gelenke, die einen prophetischen Ersatz haben, sei es jetzt Hüftendoprothese oder Knieendoprothese. Und daher ist es natürlich so, dass man mit zunehmendem Alter auch auf diese Dinge Rücksicht nehmen muss. Und da geht es jetzt nicht nur um die Prothese, sondern es geht auch um vorgeschädigte Gelenke und wenn ich jetzt vorgeschädigte Gelenke hernehme, da haben wir mittlerweile ganz viele Möglichkeiten, um diese konservativ zu therapieren, ist es natürlich so, dass es dort Faktoren gibt, die denen besser tun und die denen nicht ganz so gut tun und im Endeffekt ist es natürlich so, dass akute Stoßbewegungen oder stoßartige Belastungen, wie sie jetzt zum Beispiel beim Laufen auf dem Asphalt oder beim Tennisspielen, wenn man zu einem Ball hinrutscht, den man unbedingt noch erreichen will und plötzlich stoppt

oder bei diversen Hallensportarten der Fall ist, natürlich auf unsere Gelenke gehen, sei es jetzt Bänder, Knorpelstrukturen, alles was wir in unseren Gelenken finden und da ist es natürlich so, dass das dann trotzdem sehr häufig dazu führt, dass man Gelenksschwellungen bekommt und dass man dies in den vorgeschädigten Gelenken doch deutlich, auch mit reaktivem Schmerz, merkt.

### Radfahren mit künstlichen Gelenken (09:32)

**Martin Hammerl**

Gut, dann eben eher schonende Geschichten wie zum Beispiel das Radfahren. Jetzt werden sich vielleicht manche Leute denken, ich habe so ein künstliches Gelenk, ich tue mir schwer mit Bewegungsarten, mit Sportarten generell. Radfahren funktioniert dann aber trotzdem, verstehe ich das richtig?

**Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Das Radfahren ist prinzipiell eigentlich für diese Patienten, die jetzt schon einen Gelenkersatz haben, ich rede jetzt prinzipiell vom Kniegelenkersatz oder vom Hüftgelenkersatz, das sind eigentlich die häufigsten mit denen wir zu tun haben, der perfekte Sport. Es ist eigentlich so, dass wir auch auf der Rehabilitation bereits direkt postoperativ einmal mit dem Ergometertraining oder mit dem Fahrradfahren beginnen. Das heißt im Endeffekt, es ist schon Teil der Erstrehabilitation oder Teil der Erstaktivierung nach der Operation und von dem her ist es einfach perfekt, weil sowohl das Kniegelenk rund bewegt wird und die Hüfte dadurch überhaupt nicht belastet wird. Das Ausdauertraining lässt sich dadurch hervorragend machen und im Endeffekt ist es wirklich so, dass es diesbezüglich keine Ein-



schränkungen gibt, wenn man mit irgendwelchen Gelenken versorgt ist. Es ist eher ein großer Vorteil, weil man diese Gelenke noch viel besser in Bewegung hält.

### **Martin Hammerl**

Ein weiterer großer Pluspunkt für das Radfahren.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Definitiv.

## „Richtig“ Radfahren (10:49)

### **Martin Hammerl**

Dann schauen wir einmal wie wir das richtig machen. Wie fahre ich denn im höheren Alter richtig Rad? Sie haben die Sitzposition erwähnt. Wie ist das vielleicht auch mit den Bewegungsabläufen, was sollte ich dabei beachten?

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Prinzipiell sollte man einen sehr zentralen Stand über dem Rad haben. Das heißt, man sollte eigentlich sehr ausgeglichen auf dem Sitz sitzen. Im Endeffekt bedeutet das, dass die Haltung nach vorne gut eingestellt sein sollte. Da empfiehlt sich am allermeisten, wenn man wirklich mit diesem Sport beginnt, dass man das vielleicht wirklich in einem Sportgeschäft machen lässt, wo sich die das in aller Ruhe anschauen oder dass man von mir aus zu einem Sportmediziner schaut, der dann sagt, in der und der Richtung wäre es natürlich gut. Wir alle kennen die Leiden, die man haben kann, wenn man lange Rad fährt – dass einem die Handgelenke wehtun oder dass einem der Hintern wehtut. Im Endeffekt ist es aber so, dass meistens die Sitzposition nicht passt oder der Sattel vielleicht ein nicht ganz idealer ist. Das sind alles Dinge, die einem

nicht von Anfang an die Freude verderben sollten, sondern die sollte man definitiv einfach entweder per Sportmediziner oder Sportgeschäft oder Fahrradfachhandel kurz einmal unter die Lupe nehmen, um zu schauen, dass man dort das Richtige wählt. Rein vom Treten her ist es natürlich so, dass wir darauf achten müssen. Es gibt natürlich große Unterschiede, ob ich jetzt ein Hochleistungsbahnradfahrer bin oder ein Radwanderer. Wir schauen natürlich darauf, dass wir runde Bewegungen machen, eher eine gute Trittfrequenz, das heißt, dass man sich jetzt nicht komplett abplagt und außer Atem kommt. Wir haben heutzutage Gott sei Dank Fahrräder zur Verfügung, die meistens über eine Gangschaltung verfügen, wo man doch sehr gut wählen kann, ob man jetzt schneller tritt und damit langsamer fährt oder eine höhere Belastung wählt und es ist natürlich so, umso mehr Belastung auf den Beinen ist, umso mehr werden natürlich auch unsere Gelenke und Gelenksstrukturen belastet. Alles was rund geht und wo man nur ein bisschen belastet ist, aber noch nicht außer Atem, geht eher auf die muskuläre Aktivität und alles andere geht eher auf die Gelenke und von dort her ist es sicher so, dass ein guter Tritt, ein runder Tritt und nicht fast vom Fahrrad fallen vor lauter außer Atem, sicher eine gute Grundregel ist.

### **Martin Hammer**

Das heißt, da wirklich auch auf den eigenen Körper hören und merken, wenn Warnsignale da sind, denn dann bin ich wahrscheinlich im falschen Bereich unterwegs.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Genau.



### Überbelastung vermeiden (13:19)

#### Martin Hammerl

Wir sprechen heute über Radfahren, gerade für ältere Menschen. Mein Gast heute Dr. Klikovics. Wir haben jetzt schon besprochen, dass es gerade am Anfang wichtig wäre, dass man den Sattel richtig einstellt und dass die Sitzposition passt. Kann man eigentlich auch wirklich falsch Radfahren und was sind da die Risiken? Was kann ich mir da für Bewegungsmuster vielleicht antrainieren, die den Körper überhaupt nicht passen? Was kann ich da vielleicht wirklich mir nicht Gutes tun, sagen wir es so?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Was ich auf jeden Fall vermeiden würde beim Radfahren ist, dass man sich von Haus aus zu viel Belastung aufbürdet. Ich glaube, das ist jetzt in jungen Jahren gleich oder ob man im höheren Alter mit etwas beginnt, denn man möchte prinzipiell einfach gleich einmal ziemlich durchstarten und das kann gleich einmal nach hinten losgehen, wenn die Muskeln dann am nächsten Tag reagieren, wenn man das Sitzen am Rad oder die Dauer noch nicht gewohnt ist. Auch dort empfiehlt sich einfach ein langsamer Einstieg. Das heißt im Endeffekt, kurze Einheiten, wo man sich nur ein bisschen belastet und dann wieder ein bisschen wegeht. Ein bisschen wie ein Intervalltraining, das man langsam aufbauen kann. Ich glaube der richtige Einstieg führt über ein kontrolliertes Aufbauen und das ist glaube ich ganz wichtig.

### Warnzeichen (14:33)

#### Martin Hammerl

Wenn ich es vielleicht übertrieben habe oder etwas anderes einfach nicht genau passt, wie

kann ich jetzt unterscheiden, ob es einfach ein Muskelkater ist oder etwas, wo ich zum Fachmann, zur Fachfrau gehen und das abklären lassen muss? Was sind da die Warnzeichen zum Beispiel?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Wir haben vorhin über die falsche Sitzposition gesprochen. Wenn einem zum Beispiel beim Fahrradfahren stetig die Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger einschlafen oder wenn man stetig Schmerzen in den Fingern bekommt, wenn man auf den Lenker draufgreift, sind das natürlich schon Warnzeichen, wo einfach zu viel Druck in der Vorbeugung ist und wo man definitiv etwas tun sollte oder wenn man jetzt zum Beispiel plötzlich merkt, dass alles um die Taille zu schlafen oder zu kribbeln beginnt, dann ist das natürlich auch ein Zeichen, wo man vielleicht den Sattel tauschen sollte oder vielleicht nochmal evaluieren, ob das Ganze von der Sitzposition her passt. Und bezüglich der Gelenke kann ich nur sagen, dass ein klassisches Warnsignal einfach die Schwellung ist. Wenn das Gelenk wirklich anschwillt und man nicht nur einen Muskelkater hat, der nach drei, vier Tagen weg ist, sondern dass das Gelenk geschwollen bleibt und es auch wehtut, wenn ich mich draufsetze oder runtersteige. Dann sollte ich definitiv natürlich eine Abklärung durchführen und vielleicht medizinisch kurz einmal schauen, ob alles gegeben ist, um diesen Sport auch weiterhin ausüben zu können.

### Hometrainer vs. Natur (16:14)

#### Martin Hammerl

Damit es einem dann nicht irgendwann vergeht oder vielleicht sogar einfach gar nicht mehr geht. Wir haben vorher schon kurz erwähnt – Hometrainer, zu Hause radeln. Wie groß ist denn der Unterschied für den Körper,



ob ich jetzt wirklich auf dem Hometrainer sitze oder draußen mit dem Fahrrad auf der Straße, in der Natur unterwegs bin?

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Ich komme aus der Rehabilitation, das heißt, im Endeffekt ist es natürlich so, dass wir ganz viele Indoor-Fitnessgeräte haben und da ist der Ergometer natürlich ein ganz beliebtes, weil es einfach jederzeit verfügbar ist und trotzdem eigentlich genau denselben Effekt hat wie draußen. Das, was man natürlich nicht vergessen darf und das ist für das Alter vielleicht auch etwas Positives, dass am Ergometer das Umstürzen mit dem Rad und die Unfallgefahr natürlich eine viel geringere ist. Man steht an Ort und Stelle, keine Lastwägen, keine Autos, kein Gegenverkehr, keine Steine auf der Straße, die einem in die Quere kommen. Das ist natürlich schon ein Faktor, den man nicht außer Acht lassen darf und es gibt auch zwei verschiedene Typen. Die einen sagen, dass sie nur draußen Radfahren können und dann gibt es die Leute, die sagen, dass sie gerne auf dem Ergometer sitzen. Aber ich denke, dass beides seinen Reiz hat und da muss man einfach ausprobieren, was einem lieber ist. Ob man jetzt eher den Gegenwind spürt und in der Natur ist, was natürlich für das Kopffreiradeln, was ich vorher schon erwähnt habe, schon ein bedeutender Faktor ist oder ob ich jetzt sage, ich stelle mir den Ergometer zu Hause auf und mache einfach zu Hause meine Trainingseinheiten, wobei da ganz wichtig ist, wo der Ergometer steht. Viele stellen den Ergometer in den Keller, weil man will ihn nicht direkt im Wohnbereich stehen haben und dort geht man dann hinunter Radfahren, wenn es passt. Dort wird er aber meistens eine Kleiderablage oder ein Kleiderständer für irgendwelche sonstigen Dinge, wo man dann zum Beispiel Handtücher trocknet. Da kann ich nur empfehlen, wer sich einen Ergometer

anschafft, dass er im Normalfall entweder in einen Wintergarten, auf die Terrasse oder vor den Fernseher im Wohnzimmer gehört. Das ist einfach das, was es garantiert, weil jeder von uns mag es, wenn man sich kurz einmal auf die Couch haut und ein bisschen fernsehschaut und das kann man sich dann eigentlich ganz gut angewöhnen, dass man sagt, in meinem Fall jetzt, „Burgenland heute“ schaue ich mir auf dem Ergometer an und dann hat man einen fixen Bestandteil, wo man sagt, das ist mein Tages-Soll und das lässt sich ganz gut integrieren.

### **Martin Hammerl**

Vor allem, weil ich mir auch denke, es wird mit der Motivation vielleicht ein bisschen leichter, wenn ich den im Blickfeld habe, weil dann kann ich nicht so tun als ob ich ihn vergessen hätte unter Anführungszeichen, wenn der Ergometer unten im Keller steht.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Definitiv und man hat auch ein bisschen ein schlechtes Gewissen, wenn man dann mit den Chips auf der Couch liegt und dann den Ergometer dort stehen sieht. Das ist definitiv ein Faktor, den man nicht außer Acht lassen sollte.

### **Martin Hammerl**

Aber schon einmal gut zu wissen, dass da jetzt rein vom medizinischen her nichts besser oder schlechter ist – der Ergometer oder draußen.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Absolut. Kann ich nur beides befürworten.



### Gewichtsmanagement (19:34)

#### Martin Hammerl

Ein wichtiger Punkt für viele Menschen, die sich mit Bewegung, mit Sport beschäftigen und überlegen einzusteigen, ist das Gewicht, weil Sport eine sehr effektive Methode und Bewegung sein kann, um das Gewicht besser zu managen. Wie schaut es da mit dem Radfahren aus? Welchen Einfluss kann das haben?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Das Radfahren an sich ist natürlich eine Ausdauersportart par excellence. Das heißt im Endeffekt, dass man den Körper dauerhaft belastet. Man kann Intervalle einbauen und so eigentlich eine kontinuierliche Bewegung garantieren. Das ist meines Erachtens ein ganz großer Vorteil des Radfahrens, weil man einfach wirklich gut steuern kann, wenn wir jetzt zum Beispiel den Hometrainer hernehmen, wie stark die Belastung sein sollte oder draußen jetzt mit dem E-Bike. Das heißt, man kann wirklich in eine dauerhafte Belastung des Körpers gehen und das ist ganz wichtig, was das Gewichtsmanagement betrifft. Ich sage es aus eigener Erfahrung, denn ich habe es selbst so gemacht. Das Radfahren funktioniert eigentlich hervorragend, um Belastungen herzustellen, die dann eine Dreiviertelstunde mit der Zeit dauern oder eine Stunde dauern, wo man dann wirklich in einen Fettverbrennungsmodus kommt, der wirklich große Effekte hat und von dem her ist es, gerade was unsere Lifestyle-Erkrankungen wie Zuckerkrankheit, Diabetes oder eben dann das Übergewicht, Bluthochdruck, eine absolut perfekte Sportart, wo ich die Belastung extrem gut regulieren kann und so eigentlich das Ganze sehr positiv beeinflussen kann.

#### Martin Hammerl

Mir kommt auch vor, da ist die Einstiegshürde vielleicht auch ein bisschen niedriger als bei anderen Sportarten, weil Laufen ist im ersten Moment anstrengender als Radfahren, weil ich es nicht ganz so gut regulieren kann. Habe ich da ein richtiges Gefühl?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Das ist völlig richtig. Es hat natürlich etwas mit der eigenen Körperkonstitution zu tun. Das heißt, wenn ich jetzt vier Schritte gelaufen bin und völlig außer Atem bin, dann liegt es zum einen vielleicht an meinem Trainingszustand, zum anderen an meinem eigenen Körpergewicht, wo ich sage, das kann jetzt mit einem Sitzfahrrad zu Hause oder mit sonstigen Dingen, die ich mir erleichtere beim Radfahren, wesentlich besser abpuffern. Das ist wirklich hervorragend geeignet.

#### Martin Hammerl

Und wieder fällt eine Ausrede, so wie wir es heute schon einmal gesagt haben.

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Leider ja.

### Das „perfekte“ Fahrrad (21:48)

#### Martin Hammerl

Kommen wir zum perfekten Fahrrad, gerade für ältere Radfahrerinnen und Radfahrer. Was sind so Kennzeichen, was bei einem Fahrrad fix passen sollte, was so und so ausschauen sollte? Was sollten gerade ältere Menschen vor und beim Kauf eines Fahrrades beachten?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Ich weiß nicht wie es bei Ihnen war, aber als ich noch ein Kind war, ist es im Endeffekt so



gewesen, dass man einfach ein Fahrrad kaufen gegangen ist. Das hat von der Farbe her passen müssen, das hat dem Kind gefallen müssen. Das war das Einzige, das man prinzipiell beachtet hat. Heute ist es so, dass es ganz verschiedene Rahmenhöhen gibt. Das heißt, im Endeffekt geht es darum, wie kann ich auf das Fahrrad aufsteigen und kann ich in der Mitte mit dem Bein durchsteigen? Wenn ich vielleicht schon Gelenkprobleme habe, dann ist es ein großer Faktor und es sollte einmal von der Höhe her passen, dass man dort einmal keinen groben Fehler betreibt und das ist definitiv etwas, was man im Sportgeschäft heutzutage eigentlich ganz qualitativ bekommt. Diese Beratung passt eigentlich meines Erachtens fast überall und das würde ich auch definitiv so machen. Da würde ich jetzt nicht großartig im Internet bestellen, wenn man noch keine Erfahrung damit hat, sondern dann bitte wirklich in ein Sportgeschäft gehen und einfach dort sagen, dass man sich für das Fahrradfahren interessiert und dann kann man da einmal probieren, wie man auf diversen Fahrrädern sitzt und das ist glaube ich ein großer Faktor, den man unbedingt ins Auge fassen muss.

### **Martin Hammerl**

Eben, weil gerade beim Fahrrad stelle ich es mir schwierig vor, eines online zu kaufen, ohne zumindest einmal gefühlt zu haben, wie ich oben sitze.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Wir sitzen auch auf unseren beiden Sitzbeinen und der Abstand der beiden Sitzbeine sollte definitiv auf dem Sattel aufliegen. Das heißt, wenn der Sattel zu schmal ist und die Sitzbeine außen überstehen, dann sitzt man nicht korrekt auf dem Sattel und das kann man in einem Fachgeschäft perfekt messen lassen.

Es geht ganz einfach und dann hat man von Haus aus einmal keinen groben Fehler gemacht.

### **Martin Hammerl**

Und sicher länger Freude am Fahrradfahren.

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Genau.

### **Martin Hammerl**

Gibt es sonst noch irgendwelche Einstellungen, die wir beachten sollten, die wir extra noch einmal ins Auge fassen sollten, bevor wir das Fahrrad kaufen, sei es beim Lenker, sei es bei dem Pedal?

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Ja, natürlich. Man kann bei den neuen modernen Fahrrädern fast alles verstellen, was Rang und Namen hat und genauso würde ich es auch verwenden. Wenn man wirklich vorhat, sich dem Sport zuzuwenden und damit es wirklich Freude macht, muss es gut eingestellt sein. Man kann den Lenker auch zu sich stellen, man kann ihn höherstellen und es gibt verschiedenste Sitzpositionen am Fahrrad. Das heißt, es gibt klassische Trekkingbikes, wo man sehr aufrecht darauf sitzt oder es gibt Rennräder, wo man in massiv vorgebeugter Haltung sitzt. Da gibt es mittlerweile alles und von dem her ist es glaube ich gut, wenn man eine sehr ausgewogene Position am Fahrrad einnimmt und da sind eigentlich die Trekkingbikes oder alles was diesbezüglich alltags-tauglich ist meistens am Empfehlenswertesten.



### E-Bikes (25:07)

#### Martin Hammerl

Wie ist denn eigentlich Ihre Meinung zu E-Bikes? Die werden gerade auch in der älteren Zielgruppe immer populärer. Ist das etwas, was ich eher vermeiden sollte, ist es gescheiter, wenn ich selber trete oder sagen Sie ja, warum nicht?

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Das Thema E-Bike lässt sich eigentlich nicht mehr wegdiskutieren. Das ist angekommen in unserer Gesellschaft. Im Endeffekt ist es natürlich ein großer Vorteil. Ich weiß jetzt nicht wie es bei Ihnen aussieht, aber bei uns im Burgenland ist es nicht nur flach, sondern wir haben leider Gottes auch einige Berge und natürlich erleichtert einem das das Nachhausekommen wesentlich. Wenn ich jetzt den Berg hinunter muss, aber damit ich wieder nach Hause komme, muss ich den Berg wieder hinauf zum Schluss, ist es natürlich ein wesentlicher Vorteil, wenn man diesbezüglich Unterstützung hat. Was ich aus eigener Erfahrung sagen kann ist, dass einfach die Reichweite, wenn man jetzt draußen in der Natur fährt, doch deutlich zunimmt. Das heißt, man traut sich ein bisschen weiter wegfahren, man sieht ein bisschen eine andere Umgebung, man hat jetzt nicht nur die klassische Dorfrunde, die man sowieso jeden Tag sieht, sondern wo man wirklich sagen kann, dass man einmal einen Berg riskieren kann oder dass man einfach einmal ein bisschen weiter wegfahren kann und trotzdem eigentlich getrost nach Hause kommt. Was das betrifft hat es definitiv Vorteile. Es hat sich natürlich auch, was die Motorisierung betrifft, in letzter Zeit einiges getan. Das heißt, die Motoren sind besser geworden, sind vom Ansprechen her wesentlich besser geworden. Es ist so, dass früher eigentlich durch einen leichten Impuls am Pedal gleich

ein massiver Vortrieb passiert ist. Das hat viele dann überrascht und leider zu ganz vielen Unfällen geführt, weil einfach plötzlich etwas angeschoben hat, mit dem man auf einem Fahrrad nicht gerechnet hat und das ist eigentlich wesentlich verbessert worden. Das heißt, das Treten fällt wirklich nicht weg, man kann sich wirklich anstrengen während dem E-Bike, es gibt ganz viele Modi, die man einstellen kann, von Minimalunterstützung bis ich lasse mich treiben und von dem her ist es wirklich so, dass es meines Erachtens nach eine optimale Ergänzung für den Fahrradalltag und für das Radwandern ist.

#### Martin Hammerl

Vorher einfach damit vertraut machen wahrscheinlich, damit es eben nicht zu diesen Unfällen kommt, wenn das Ding auf einmal anschiebt.

#### Prim. Dr. Joachim Klikovics

Wichtig ist, dass man eigentlich schon gut normal Fahrradfahren können sollte, wenn man sich auf ein E-Bike setzt. Ich glaube, dass das natürlich die Grundvoraussetzung sein sollte, weil man muss natürlich trotzdem lernen damit umzugehen und es ist trotzdem so – Motorisierung ist Motorisierung und das muss man kennenlernen. Das ist nichts, was man von Haus aus erwartet.

### Schutzausrüstung (27:55)

#### Martin Hammerl

Wenn wir uns jetzt vielleicht sonstige Hilfsmittel oder eben auch Schutzausrüstungen ansehen für ältere Radfahrerinnen und Radfahrer, was brauche ich wirklich? Was ist vielleicht eher ein Nice to Have und nicht unbedingt notwendig beim Radfahren?



## **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Da gibt es ein eindeutiges Statement von mir. Was ich unbedingt brauche, egal in welchem Alter, ist und bleibt der Helm. Es gibt keinen Weg daran vorbei, zumindest bei mir und in meiner Familie. Es gibt kein Aufsteigen auf das Fahrrad ohne Helm, egal ob ich jetzt nur zum Nachbarn überfahre oder ob wir jetzt eine größere Fahrradtour machen. Der Helm ist und bleibt das Um und Auf, was den Schutz unseres Kopfes betrifft. Der Schädel ist und bleibt einfach durch den Helm so viel mehr geschützt und er entscheidet oft wirklich zwischen Sein und Nichtsein. Das kann man prinzipiell nicht wegdiskutieren. Das ist kein Nice to Have, sondern ein Must Have. Alles andere, was jetzt mit Handschuhen oder die richtige Kleidung betrifft, kann man sich natürlich von bis austatten, ist aber definitiv alles nicht gleichzusetzen mit dem Helm. Alles andere, was man jetzt haben sollte, kann man sich leisten mit der Zeit. Wenn man sieht, dass man weiter wegfährt, dann leistet man sich beispielsweise eine gute Funktionskleidung. Was vielleicht einen extra Stellenwert hat ist ein bisschen der Windbrecher. Das ist der Klassiker im Endeffekt. Das ist eine ganz leichte Jacke, die vorne winddicht ist und hinten durchlässig. Das bedeutet, dass man diesen Fahrtwind einfach nicht hat und wenn man schwitzt, dass man dieses kalte Gefühl am Oberkörper nicht hat. Das ist sicher etwas, was ich jedem empfehlen würde, wenn er eine weitere Tour macht, weil man weiß nie, wann man im Schatten fährt, ob es jetzt ein bisschen kälter wird oder ein bisschen wärmer. Vor allem, wenn man ein bisschen geschwitzt hat ist es so, dass man gleich ein bisschen fröstelt. Das ist definitiv zu empfehlen, aber ansonsten ist alles andere definitiv Geschmackssache und meines Erachtens nach je nachdem wie es einem gefällt.

## **Martin Hammerl**

Hauptsache der Helm ist dabei.

## **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Genau, der muss sein.

## **Ergänzende Sportarten zum Fahrradfahren (30:13)**

### **Martin Hammerl**

Wenn wir jetzt wirklich an ältere Menschen denken, die viel Radfahren, die vielleicht auch anfangen möchten damit, gibt es eigentlich irgendwelche Sportarten, Bewegungsarten, die da gut zur Ergänzung wären, die vielleicht zum Radfahren gut dazu passen?

### **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Es war einmal ein großer Hype, es ist zurzeit wieder ein bisschen abgeflacht, aber das Nordic Walking ist definitiv etwas, was zum Radfahren hervorragend passt. Es ist ebenso eine runde Bewegung. Man kann, wenn man das wirklich so macht, dass man den Oberkörper einsetzt, wirklich auch die gesamte Muskulatur, das Achsenskelett aktivieren und es ist definitiv ein super Ausgleichssport zum Radfahren, weil man in der Aufrechten ist. Das heißt im Endeffekt, man aktiviert dann im Prinzip die Komplementärmuskulatur, die man beim Radfahren jetzt vielleicht nicht ganz so aktiv hat, zusätzlich und im Endeffekt ist es für unsere Gelenke und für alle Muskelarten oder Muskelgruppen sozusagen dieselbe Belastung. Das ist auch bis ins hohe Alter möglich und ist definitiv ein Sport, bei dem man, wenn man ihn richtig betreibt, auch außer Atem kommen kann.



## **Martin Hammerl**

Wir sind fast am Ende unserer heutigen Folge angelangt. Herr Doktor Klikovics, was möchten Sie den Menschen an dieser Stelle jetzt noch mitgeben, die vielleicht überlegen, sich vielleicht auch im höheren Alter noch auf den Sattel zu schwingen, also zusammenfassend für das, was wir heute besprochen haben?

## **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Prinzipiell kann ich am Ende von ganz vielen Fakten einfach nur jeden dazu ermutigen. Prinzipiell ist die Bewegung etwas, was unser Leben immer mehr nachhaltig bereichert, sei es jetzt die geistige Ausgeglichenheit, sei es jetzt die körperliche Fitness und wir schützen uns einfach vor ganz vielen Erkrankungen oder vor ganz vielen Folgeschäden, die unsere Körper belasten. Von dem her gibt es ein ganz klares Statement und eine ganz klare Empfehlung: Ab auf das Rad und raus in die Natur! Es ist definitiv empfehlenswert und fast alle werden Freude daran finden.

## **Martin Hammerl**

Die gute Nachricht auch zum Schluss – Radfahren boomt aktuell in Österreich, da sind wir dem Trend voll auf der Spur hier.

## **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Ein unglaublicher Boom.

## **Martin Hammerl**

Vielen Dank für das Gespräch Herr Doktor Joachim Klikovics über das Radfahren. Wir haben heute glaube ich viel mitgenommen. Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben!

## **Prim. Dr. Joachim Klikovics**

Es hat mich sehr gefreut, vielen herzlichen Dank für die Einladung und ich wünsche einen schönen Tag!

## **Martin Hammerl**

Und an unsere Zuhörerinnen und Zuhörer: Viel Spaß beim Radfahren und bleiben Sie gesund!