

## **Ab aufs Rad – Tipps für einen guten Start in die Saison**

**Andreas Kramer, Sportwissenschaftler in der Sportmedizin der Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid, klärt über die Grundlagen auf**

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust am Sport im Freien und damit auch am Radfahren. Dabei sollte die Gesundheit jedoch stets im Vordergrund stehen. Zum Start in die Radsaison gibt Andreas Kramer, lizenzierter Radsportler und Sportwissenschaftler in der Sportmedizin Hellersen der Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid, grundlegende Tipps, damit der Start gut gelingt.

### **Mit niedriger Intensität starten**

Gerade wer lange keinen Sport ausgeübt hat, darf nicht erwarten, dass er einfach wieder die Leistung von früher abrufen kann. Wichtig ist, langsam zu starten, um sich nicht gleich zu Anfang zu überfordern und zu überschätzen. Das ist schwierig, weil nur Berge vor der Haustür sind? Auch hierfür gibt es eine Lösung: Einen leichteren Gang wählen und langsam, ohne zu große Anstrengungen, den Berg bezwingen.

### **Alternative E-Bike**

Eine gute Alternative für Sporteinsteiger ist das E-Bike. Durch die Unterstützung ist eine konstante Belastung ohne Überanstrengung möglich. Diese ist nicht nur gut für das Herz- Kreislaufsystem, sondern auch schonend für die Gelenke. Und ein weiterer positiver Nebeneffekt: Das E-Bike steigert die Motivation derjenigen, die sich mit Sport sonst eher schwertun.

### **Regelmäßigkeit ist wichtig**

Wer regelmäßig trainiert, wird fitter und kann sein Training Stück für Stück steigern. Der Berg ist dann mit der Zeit auch besser zu bewältigen. Fällt der Anstieg mit der Zeit leichter, kann dieser in einem schwereren Gang oder mit höherer Geschwindigkeit erklommen werden.

### **Erholungsphasen einhalten**

Die Regenerationszeit ist genauso wichtig, wie das Training selbst. Hier hat der Körper die Möglichkeit, sich nach dem Training anzupassen und Reparatur- und Wiederherstellungsprozesse vorzunehmen. So werden zum Beispiel die Kohlenhydratspeicher mit der passenden Ernährung aufgefüllt und der Elektrolyt- sowie der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen. Der Körper tankt auf.

### **Ein gesundes Training ist das A und O**

Ist es gesund, wie ich Sport treibe? Nicht für jeden gelten die gleichen Voraussetzungen beim Sport. Insbesondere wer bekannte Erkrankungen hat, sollte Vorsicht walten lassen und zunächst medizinisch abklären, ob er der erhöhten Belastung gewachsen ist. Bei einer Leistungsdiagnostik, die Andreas Kramer und das Team der Sportmedizin Hellersen in der Sportklinik Hellersen durchführen, wird die körperliche Fitness mit medizinischer Begleitung beurteilt. Der Unterschied zu einem einfachen Belastungs-EKG: der mögliche Fortschritt, der trainiert werden kann, wird ebenfalls erfasst. Daher gibt die Leistungsdiagnostik auch Orientierung beim Einstieg beziehungsweise Wiedereinstieg, sodass sportliche Fehleinschätzungen und Überforderungen vermieden werden. Und auch, wenn es darum geht, die Leistung gesundheitsorientiert zu steigern, wird auf dieser Grundlage ein möglicher Trainingsplan aufgebaut.

### **Die richtige Ernährung**

Wer Sport treibt, sollte sich ausgewogen ernähren. Die Faustregel: Wer mehr verbraucht, muss seine Speicher auch häufiger auffüllen, um die gewünschte Leistung zu erbringen. Die Ernährung sollte daher auf den gesteigerten Verbrauch angepasst sein. Um Magenbeschwerden zu vermeiden, die letzte große Mahlzeit jedoch nicht unmittelbar vor dem Abfahrt einnehmen – besser ist, wenn diese etwa zwei Stunden zurückliegt. Bevor der Blutzucker während der Tour in den Keller sinkt, sollten die Speicher kurzfristig mit Getränken, Riegeln oder spezieller Sportlernahrung wieder aufgefüllt werden.

### **Ausreichend Trinken**

Das Auffüllen der Speicher gilt auch für den Flüssigkeitshaushalt. Die Sportmedizin Hellersen empfiehlt einen halben Liter pro Stunde bei Anstrengung – bei Hitze auch mehr. Ein Tipp von Andreas Kramer: Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen, um zu schauen, wie viel Flüssigkeit man verloren hat, und etwa die gleiche Menge nach dem Sport wieder zu sich nehmen.

---

Die Sportklinik Hellersen ist eine bundesweit führende Spezialklinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Sie ist auf die Behandlung orthopädischer und sporttraumatologischer Erkrankungen sowie Verletzungen und den Einbau künstlicher Gelenke (Endoprothesen) spezialisiert. Als sportmedizinisches Untersuchungszentrum des LSB und DOSB berät das Ärzteteam zudem Freizeit- und Breitensportler und untersucht sie auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Abgerundet wird das Leistungsspektrum mit der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie sowie dem regional einzigartigen Zentrum für Spezielle Schmerzmedizin. Die mehr als 50 Mediziner sind hoch spezialisiert und gehören zu den führenden Spezialisten auf ihrem Gebiet. Das Team von insgesamt mehr als 400 Mitarbeitern versorgt mit 260 Betten jährlich rund 8.000 Patienten stationär sowie 40.000 Patienten ambulant. Träger der Sportklinik Hellersen ist der Sporthilfe NRW e.V.

---

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, [Marie.Schulz@hellersen.de](mailto:Marie.Schulz@hellersen.de)

Sarah Burghaus, Leitung Marketing und Kommunikation, [Sarah.Burghaus@hellersen.de](mailto:Sarah.Burghaus@hellersen.de)