



Sportarzt Dr. Dirk Lümekemann: „Bewegung ist die beste Medizin.“

Radfahrer haben ein besseres Immunsystem

Der Hamburger Sportarzt Dr. Dirk Lümekemann (41) ist Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Kirsten Niemann sprach mit ihm über das Rad fahren im Winter, plötzliche Regengüsse und den inneren Schweinehund.

RadZeit: In Hamburg regnet es ja öfter mal. Fahren Sie auch bei schlechtem Wetter Rad?

Dirk Lümekemann: Oh ja. Ich bin sehr oft mit dem Fahrrad unterwegs. Dann fühle ich mich aktiver, spüre meine Muskeln. Heute hat es geregnet. Das wäre eigentlich nicht schlimm, nur ist mein Schutzblech gerade kaputt. Da spritzt es unten ein bisschen.

RadZeit: Aber dass von oben Wasser kommt, macht Ihnen nichts aus?

Dirk Lümekemann: Im Gegenteil. Neulich erst bin ich völlig durchnässt worden. Da kam völlig unvermittelt ein richtiger Regenguss. Das Wasser klatschte mir voll ins Gesicht. Es war ein Gefühl, als würde man von vorne in einen Duschkopf fahren. Leider war ich an dem Tag schlecht angezogen, hatte nur eine Jeans an. Doch glücklicherweise wusste ich, ich bin bald zu Hause. In diesem Moment habe ich das Wetter in gewisser Weise genossen.

RadZeit: Einige Leute sprechen noch immer von einer Fahrradsaison, damit meinen sie die Zeit von April bis Oktober. Dann stellen sie das Rad für ein halbes Jahr in den Keller.

Dirk Lümekemann: Ich sehe auch in der kalten Jahreszeit in U-Bahn und Auto keine Alternativen zum Rad fahren. Ich fahre quasi alle Stre-

„Oft wird unsere Arbeit torpediert von Leuten, die keinen Nutzen davon haben, dass die Menschen gesünder leben.“

cken in der Stadt mit dem Rad. Zehn bis 15 Kilometer für einen Weg kommen schnell zusammen.

RadZeit: Und die Erkältungsgefahr?

Dirk Lümekemann: Wenn man bei schlechtem Wetter Rad fährt, heißt das nicht unbedingt, dass man sich erkältet. Wenn man Regenzeug dabei hat, kann man quasi zu jedem Termin mit dem Rad fahren. Es gibt ja schon welches, das kann man sehr klein zusammenlegen. Außerdem haben Radfahrer ein besseres Immunsystem als Menschen, die sich nicht bewegen. Sie haben eine bessere Infektabwehr, sind resistenter und daher auch seltener erkältet.

RadZeit: Als Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention liegt es auch in Ihrem Interesse, dass sich die Menschen mehr bewegen.

Dirk Lümekemann: Natürlich bringt jede Form der körperlichen Aktivität einen Nutzen für die Gesundheit. Aber gerade das Fahrradfahren kann in der Hinsicht einen wichtigen Beitrag leisten. Wenn wir von den normalen Alltagsaktivitäten ausgehen, wird empfohlen, dass wir uns zusätzlich an vier Tagen für etwa 30 Minuten bewegen. Würde man also an vier Tagen in der Woche mit dem Rad zur Arbeit fahren und gelegentlich am Abend noch einen kleinen Spaziergang um den Block machen, hätte man das geschafft.

Bedauerlicherweise tun das lediglich 13 Prozent der Leute. Dabei ist gerade das Rad fahren zur Arbeit super: Jeder muss zur Arbeit, jeder kann Radfahren, und häufig ist man sogar schneller als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto.

RadZeit: Seit wann gibt es eine Diskussion zum Thema Bewegung?

Dirk Lümekemann: Die Diskussion gibt es bereits seit 30 Jahren, wirkliche Effekte sind allerdings nur wenig zu sehen. Oft wird unsere Arbeit torpediert von Leuten, die keinen Nutzen davon haben, dass die Menschen gesünder leben. Wenn ich in einer Anzeige der Pharmaindustrie neben einem korputenten Mann mit einer Diabetes-2-Erkrankung den Spruch lese: Forschung ist die beste Medizin, regt mich das auf. Denn es ist falsch: Bewegung ist die beste Medizin.

Positiv ist zurzeit jedoch ein Programm der AOK: Mit dem Rad zur Arbeit. Da sollen sich mehrmals die Woche Leute in Gruppen zusammenschließen und gemeinsam zur Arbeit fahren. Kollektive Aktionen oder auch Firmen, die sich engagieren und ihre Mitarbeiter dahingehen motivieren, können einiges bewirken.

RadZeit: Was empfehlen Sie Leuten, um ihren inneren Schweinehund zu überwinden, wenn es draußen kalt und nass ist?

Dirk Lümekemann: Erst einmal würde ich mein Rad auf Vordermann bringen. Dann würde ich mich fragen, was die größten Hindernisse sind. Warum mache ich es nicht einfach, obwohl ich weiß, dass es mir gut tun würde? Dann würde ich schauen: Was ist realistisch? Was kann ich wirklich umsetzen? Manchmal ist es ganz hilfreich, sich einen Jokertag in der Woche zu nehmen, dass man sich letztendlich belohnt.

„Jeder muss zur Arbeit, jeder kann Radfahren, und häufig ist man sogar schneller als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto.“

RadZeit: Manche Menschen klagen über Hüft- und Knieprobleme.

Dirk Lümekemann: Die hätten im Sommer dieselben Probleme wie im Winter. Wichtig ist doch, Bewegung ist wichtig für die Prävention chronischer Krankheiten.

Außerdem stärkt Bewegung die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Schließlich ist bekannt, dass chronische Erkrankungen im Alter immer mehr zunehmen, weil sich die Menschen immer weniger bewegen.