

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Die gesundheitlichen Aspekte des Radsports</b> . . . . .	<b>11</b>
1. Geschichtlicher Rückblick . . . . .	11
2. Arten des Radsports unter medizinischem Aspekt . . . . .	12
3. Die aerobe Energiegewinnung beim Ausdauersport . . . . .	15
4. Reaktionen des Herzens auf Ausdauersport . . . . .	17
5. Wie man richtig atmet . . . . .	18
6. Wie reagieren die Blutgefäße? . . . . .	19
7. Wie reagiert das Blut auf Ausdauertraining? . . . . .	20
8. Die richtige Ernährung . . . . .	21
9. Täglich 20 Minuten Radtraining . . . . .	23
10. Formen des Trainings . . . . .	25
– Dauermethode . . . . .	25
– Intervallmethode . . . . .	25
– Bergtraining und Fahrtenspiel . . . . .	26
– Krafttraining . . . . .	27
11. Auch für Frauen wichtig . . . . .	27
12. Radfahren im Kinder- und Jugendalter . . . . .	29
13. Äußerst gelenkschonend, deshalb: ein Sport fürs Alter . . . . .	29
14. Radsport und Arthrose . . . . .	30
15. Tests am Fahrrad-Ergometer: Kontraindikationen fürs Radfahren . . . . .	31
<b>Risiken und Gefahren für die Gesundheit</b> . . . . .	<b>33</b>
1. Radfahrer als Verkehrsteilnehmer . . . . .	33
2. Die Wahl des richtigen Fahrrades . . . . .	35
– Radsport in der Gruppe . . . . .	35
– Die Nachteile des Rennlenkers . . . . .	36
– Sonstige Anforderungen an den Lenker . . . . .	37
– Gesundheitslenker . . . . .	37
– Das Touren-Sportrad . . . . .	37
– Der Sattel . . . . .	38
– Pedale . . . . .	39
– Das Mountain Bike . . . . .	39

3. Radsport zu jeder Jahreszeit . . . . .	40
4. Die Sportkleidung des Radfahrers . . . . .	41
– Die Radsportsocken . . . . .	41
– Radsportschuhe . . . . .	41
– Sturzhelm und Sturzkappe . . . . .	43
– Andere Radsport-Kopfbedeckungen . . . . .	43
– Trikots. . . . .	43
– Regen- und Thermojacken, Thermoanzüge . . . . .	44
– Kleidung in Signalfarben wählen . . . . .	44
– Handschuhe . . . . .	45
5. Maßnahmen vor und nach dem Radfahren . . . . .	45
– Richtiges Aufwärmen . . . . .	45
– Nach dem Sport unter die Dusche . . . . .	47
– Pflege und Hygiene der Füße. . . . .	48
6. Vorsicht vor Erkältungen . . . . .	49
7. Vorbeugung des Schulter-Arm-Syndroms und anderer Tendopathien . . . . .	50
8. Alkohol und Radfahren . . . . .	50
9. Rauchen und Radfahren . . . . .	51
10. Doping und Radfahren . . . . .	52
11. Mit Radsport Übergewicht abtrainieren? . . . . .	53
12. Risiken beim Mountain-Biking im Gebirge . . . . .	53

## Verletzungen und Sportschäden beim Radsport . . . 56

1. Unfälle und deren Ursachen . . . . .	56
2. Vorbeugung vor Tetanus (Wundstarrkrampf) . . . . .	57
3. Akute Verletzungen . . . . .	58
– Schürfwunden und Entfernung von Fremdkörpern aus Wunden . . . . .	58
– Prellungen und Quetschungen . . . . .	59
– Blutergüsse (Hämatome) und Muskelverknöcherungen . . . . .	59
– Blasen an Füßen und Händen . . . . .	60
– Platz-, Quetsch- und Reißwunden . . . . .	61
– Durchtrennte Blutgefäße, Blutstillung. . . . .	61
– Verstauchungen und Zerrungen (Distorsionen), Verrenkungen (Luxationen). . . . .	62
– Knochenbrüche (Frakturen) . . . . .	62
– Kopf- und Gesichtsverletzungen . . . . .	64
– Nasenbluten . . . . .	65

– Gehirnerschütterung (Commotio cerebri) . . . . .	65
– Andere Gesichtsverletzungen nach Stürzen . . . . .	66
– Wirbelsäulenverletzungen . . . . .	66
– Stumpfe Bauchtraumen. . . . .	67
– Muskelverletzungen . . . . .	67
4. Überlastungssyndrome . . . . .	68
– Muskelkrämpfe . . . . .	68
– Akute Muskelschmerzen (Myalgien) . . . . .	69
– Muskelverhärtungen (Myogelosen) . . . . .	69
– Muskelkater. . . . .	70
– Sehnen-Muskel-Beschwerden (Tendomyopathien) an der Achillessehne . . . . .	71
– Unterarmbeschwerden . . . . .	72
– Schleimbeutelentzündungen (Bursitiden) . . . . .	72
– Degenerative Knorpelveränderungen an der Kniescheibe (Chondropathia patellae) . . . . .	73
– Andere Gelenkschäden. . . . .	74
– Rücken- und Nackenbeschwerden . . . . .	74
– Kopfschmerzen . . . . .	75
– Sitzbeschwerden . . . . .	76
– Fremdkörper im Auge, Augenreizungen . . . . .	77
5. Hitzeschäden . . . . .	78
– Hitzekollaps. . . . .	79
– Hitzschlag. . . . .	79
– Überwärmungsfieber (Sonnenstich) . . . . .	80
– Hitzekrämpfe . . . . .	81
– Gefahren durch Sonneneinstrahlung: Sonnenbrand, Lippenherpes, Augenreizungen. . . . .	82

## Erste Hilfe und Verbandstechniken . . . . . 83

1. Was gehört in den Notfallkasten? . . . . .	83
2. Zwei Arten von Notverbänden. . . . .	84
– Kompressions- oder Druckverbände . . . . .	85
– Ruhigstellungs- und Schienungsverbände . . . . .	86
3. Erste Hilfe bei Hitzeschäden . . . . .	86
4. Die richtige Lagerung von Unfallverletzten . . . . .	86
– Stabile Seitenlage . . . . .	86
– Rückenlage bei stumpfen Bauchtraumen . . . . .	87
– Lagerung bei blutenden Kopfverletzungen. . . . .	87

---

5. Blutstillung . . . . .	88
6. Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage . . . . .	88
7. Behandlung von Unterkühlungen . . . . .	90
Anhang . . . . .	91
Literatur . . . . .	91
Register . . . . .	92