



Los geht's auf zwei Rädern – fit und gesund durch die Fahrradsaison

Mit dem Rad zur Arbeit oder die Radtour im Grünen – wer radelt, tut viel für seine Gesundheit. Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt auch richtig Kondition. Nicht nur die Beinmuskeln, auch die von Gesäß und Rücken haben ordentlich zu tun und werden gekräftigt. Die Gelenke werden dabei viel weniger belastet, als beispielsweise beim Joggen. Deshalb können auch ältere und übergewichtige Menschen problemlos Radfahren. Wichtig ist aber das richtige Rad, das zudem richtig angepasst sein sollte.

Auf zwei Rädern unterwegs - das macht Spaß, wenn das Rad zur Körpergröße passt, die Sitzposition stimmt und wir uns sicher fühlen. Wer längere Strecken fährt, der kennt das vielleicht: Es spannt im Rücken, die Knie schmerzen oder die Hände fühlen sich an, wie eingeschlafen. Rad-Profi Martin Goetze hat für solche Zipperlein Lösungen parat. Gründe sind nämlich meistens die falsche Sitzposition oder eine ungünstige Rahmengröße.

Martin Goetze ist vierfacher DDR-Meister im Straßenradsport. 1990 nimmt er als 37-Jähriger an der 43. Internationalen Friedensfahrt teil und gewinnt die letzte Etappe. Bis heute hat der dreifache Familienvater rund 800.000 Radkilometer in den Beinen. Mit seinen 60 Jahren ist Martin Goetze immer noch topfit und stellt so manchen jüngeren Radsportler in den Schatten. In seinem eigenen Radgeschäft gibt er sein Wissen weiter und organisiert Radtouren.

Der passende Fahrrad-Rahmen

Das A und O beim Fahrrad ist die richtige Größe des Rahmens. Passt der nicht zur Person, drohen Verspannungen und Fehlbelastungen der Gelenke.

Deshalb gilt: Beim Fahrradkauf immer im Fachgeschäft beraten lassen. Denn am Rahmen selbst kann man im Nachhinein nichts mehr ändern. Als Orientierung zusätzlich sinnvoll sind Online-Portale, über die man sich zur richtigen Rahmengröße vorab informieren kann.

Um die richtige Rahmengröße zu berechnen, muss zunächst die Schrittlänge bestimmt werden. Das ist der Abstand vom Boden bis hoch zum Schritt. Wichtig ist, möglichst gerade messen. Als kleine Hilfe dabei empfiehlt unser Radprofi Martin Götze: Ein Buch zwischen die Beine klemmen, Buchrücken an der Wand ausrichten, damit man gerade steht. Dann mit dem Zollstock oder Bandmaß die Schritthöhe ermitteln. Mit Hilfe einer zweiten Person geht's leichter!

Die Faustformeln vom Experten:

Schrittlänge (in cm) mal 0,866 = Sitzhöhe (cm)

*Sitzhöhe minus 26 bis 28 cm = Rahmenhöhe MTB

*Sitzhöhe minus 20 bis 23 cm = Rahmenhöhe Rennrad

*Sitzhöhe minus 16 bis 20 cm = Rahmenhöhe City- oder Trekkingrad

Die Rahmenhöhe ist der Abstand von der Mitte des Tretlagers bis zur Oberkante des Rahmens. Um den errechneten Wert in Zoll umzurechnen – beispielsweise dann, wenn die Rahmengröße nur in Zoll angegeben ist – wird der Wert mit 0,3937 multipliziert.

Wichtiger als die Rahmenhöhe ist aber eigentlich die Länge des Rahmens. Da unterscheiden sich die Rahmen je nach Hersteller oft deutlich. Die Rahmenlänge beeinflusst letztendlich den Abstand zwischen Lenker und Sattel und damit, wie aufrecht wir sitzen möchten. Das wiederum ist abhängig davon, für welchen Zweck man das Rad nutzt.

Die richtige Sitzposition

Sattelhöhe

Eine einfache Faustregel: mit den Hacken auf die Pedale, wenn man dann beim Treten nicht mit dem Becken auf dem Sattel kippelt, ist es fast perfekt. Wer mehr als Schuhgröße 42 hat, darf den Sattel noch ein, zwei cm höherstellen. Der Sattel sollte im vorderen Sitzbereich waagrecht stehen, oder ganz leicht abfallend. So muss der Kopf nicht zu weit angehoben werden und der Nacken bleibt entlastet.

Abstand Sattel-Lenker

Wer zu weit nach vorn gebeugt ist, bekommt es im Kreuz oder stößt mit den Oberschenkeln an. Auf dem Stadt-Rad sitzt man auch eher entspannt aufrecht. Wer schnell fahren will, wird automatisch versuchen, eine windschnittigere Position zu finden. Das ist ganz individuell je nach Rad und Typ. Als Faustregel gilt: Abstand Sattelspitze–Lenker etwa Unterarmlänge plus 2 cm. Die Arme sollten leicht gebeugt sein, damit die Gelenke die Stöße optimal abfedern können.

Lenkerhöhe

Wer schnell Nackenschmerzen bekommt, kann über die Lenkerhöhe viel bewirken. Lieber etwas aufrechter sitzen, ideal ist etwa eine Neigung von 45 Grad. Der Profi sagt, das muss man tatsächlich ausprobieren. Gerade Frauen haben oft längere Beine im Vergleich zum Oberkörper, dann sollte der Abstand zum Lenker etwas kleiner ausfallen, etwa durch einen kürzeren Rahmen. Dadurch bekommt der Oberkörper die gewünschte Neigung.

Lenker und Griffe

Um eingeschlafenen Händen vorzubeugen, empfiehlt der Experte: Die Hände und der Unterarm bilden eine gerade Linie. Das Handgelenk sollte möglichst nicht abknicken. Bewährt haben sich auch spezielle Lenkergriffe, die im Handballenbereich abgeflacht sind. Sogas kann man im Fachgeschäft für wenig Geld nachrüsten lassen.

Pedale

Bei Knieproblemen kann neben der optimalen Sattelhöhe helfen, wenn man eine kürzere Pedal-Kurbel montieren lässt. Dadurch wird der Radius beim Treten kleiner und das

Knie nicht so stark gebeugt. Wer mehr Geld ausgeben kann, für den gibt es in Fachgeschäften auch spezielle Pedale. Die bewegen sich sozusagen dreidimensional mit und lassen sich bei allen gängigen Rädern nachrüsten.

Heimtückischer Bluthochdruck

Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa 50 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn man rechtzeitig etwas gegen Bluthochdruck machen würde, schätzen Experten. Doch immer noch jeder fünfte weiß nichts von seiner Erkrankung.

Unglaubliche 1825 Tabletten pro Jahr nimmt Lutz-Michael Matthias gegen seinen hohen Blutdruck. Fünf Tabletten täglich. Und trotzdem macht der Blutdruck, was er will. „In kürzester Zeit geht er hoch und dann ist der Puls wieder ganz flach“, erzählt der 63-Jährige. Bei einer Routineuntersuchung vor gut 30 Jahren ist der Bluthochdruck erstmals festgestellt worden. Bis heute ist er kaum in den Griff zu bekommen. So wie Lutz-Michael Matthias geht es etwa zehn Prozent der Blutdruckpatienten. Sie sprechen einfach nicht auf die Medikamente an.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Rund 20 Millionen Deutsche haben Bluthochdruck. Im bundesweiten Vergleich überdurchschnittlich betroffen ist Sachsen-Anhalt. Hier gibt es laut Robert-Koch-Institut fast 15 Prozent mehr Bluthochdruckpatienten als in Baden-Württemberg beispielsweise. Das wirkt sich auch auf die Herzinfarktrate aus. Auch hier ist Sachsen-Anhalt Spitzenreiter. Kein Wunder, denn mit Bluthochdruck steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. Aber nicht nur das. Auch das Risiko für eine chronische Nierenschwäche und Demenz erhöhen sich mit Bluthochdruck.

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Aktuell gelten Werte ab 140 zu 90 mmHg als Bluthochdruck. Allerdings gibt es dazu momentan einige Diskussionen. Denn im November letzten Jahres sind in den USA die Richtwerte für Bluthochdruck gesenkt worden, auf 130 zu 80 mmHg. In diesem Sommer sollen auch neue Leitlinien für Deutschland veröffentlicht werden.

„Eine Absenkung des Blutdruckgrenzwertes könnte dazu anregen, früher Lebensstiländerungen wie Gewichtsreduktion, kochsalzarme Kost, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung vorzunehmen“, sagt Professor Bernhard Krämer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Andererseits werden durch eine Absenkung der Blutdruckwerte deutlich mehr Menschen als bisher als Patienten eingestuft.“ In den USA sind quasi über Nacht 35 Millionen US-Amerikaner zu Bluthochdruckpatienten geworden. Aktuell empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga bei einer Selbstmessung Werte von 135 zu 85 mmHg nicht zu überschreiten.

Was kann ich selbst tun?

Bluthochdruck entsteht in der Regel auch durch eine Summe beeinflussbarer Angelegenheiten. Bewegung beispielsweise führt zu einer besseren Durchblutung aller Gefäße und hilft dabei, Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Erhöhte Blutfettwerte dagegen verengen langfristig die Blutgefäße, genauso wie Nikotin. Auch Stress treibt den

Blutdruck in die Höhe. Entspannungsverfahren wie Yoga oder autogenes Training sind daher für Bluthochdruckpatienten eine gute Selbsthilfe-Maßnahme. Bei deutlich erhöhtem Blutdruck müssen Medikamente eingenommen werden, die es in fünf Substanzklassen gibt. Diese werden als alleinige Mittel oder in Kombination eingesetzt.

Neue Hoffnung „Renale Denervierung“

Wer trotz der Einnahme von mehreren Medikamenten immer noch gefährlich Bluthochdruck hat, könnte zukünftig von der sogenannten „Renalen Denervierung“ profitieren. Dabei wird in einem kleinen operativen Eingriff über die Leiste ein Katheter bis zu den Nierenarterien geschoben. Denn was viele nicht wissen: der Blutdruck wird auch von den Nerven in den Nierenarterien reguliert. An der Spitze des Katheters befinden sich Elektroden, die mit Hochfrequenzstrom erhitzt werden. „Die Idee bei der Prozedur ist, die Nervenfasern mit Hitze zu zerstören, weil diese Nervenfasern zu aktiv sind und dadurch zu Bluthochdruck führen“, erklärt Dr. Philipp Lurz, Kardiologe am Herzzentrum Leipzig. Noch wird die Therapie nur an wenigen Kliniken durchgeführt. Und sie ist auch nur für solche Patienten geeignet, bei denen keine Medikamente anschlagen, wie bei Lutz-Michael Matthias. Er hat sich gerade dem Eingriff am Herzzentrum Leipzig unterzogen. Etwa sechs Wochen nach der OP wird er wissen, ob die Therapie anschlägt. Bei etwa dreiviertel aller behandelten Patienten ist das der Fall.

Was bedeuten die Blutdruckwerte?

Unser Herz schlägt in zwei Phasen. Erst zieht es sich kräftig zusammen, um Blut in den Körper auszustoßen. Und dann entspannt es sich wieder, um sich neu mit Blut zu füllen. Die Phase, in der das Herz sich zusammenzieht, heißt ‚Systole‘. Dabei entsteht hoher Druck. Wenn das Herz zwischen zwei Schlägen wieder erschlafft, heißt das – ‚Diastole‘. Der Druck in den Blutgefäßen wird niedriger.

Wenn wir den Blutdruck messen, dann kommen deswegen immer zwei Werte raus, ein hoher und ein niedriger. 120 - das ist der normale *systolische* Blutdruck. 80 – das ist der normale *diastolische* Blutdruck.

Ist mein Blutdruck normal?*

	Systolisch	Diastolisch
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Hochnormal	130-139	85-89
Bluthochdruck Grad 1	140-159	90-99
Bluthochdruck Grad 2	160-179	100-109
Bluthochdruck Grad 3	≥180	≥110

Quelle: Pocket-Leitlinien der European Society of Cardiology in mmHg

Krätze – Ansteckung vermeiden

Eine fast vergessene Hauterkrankung ist zurück: Die Krätze, medizinisch Skabies genannt. Laut einer Analyse der Barmer hat im vergangenen Jahr die Zahl der Verordnungen von Salben bundesweit um 60 Prozent zugenommen. Wo lauert die größte Ansteckungsgefahr?

„Es ist schon eine Epidemie und sie zieht sich durch alle Bevölkerungsschichten“, sagt „Hauptsache Gesund“-Studioexpertin Dr. Marion Krakor über die Zahl ihrer Patienten mit Krätze. Die Leipziger Hautärztin hat in den ersten drei Monaten dieses Jahres 116 Fälle in ihrer Praxis behandelt. Zum Vergleich: im Vorjahr waren es im gleichen Zeitraum nur 36. Auch die Unikliniken in Magdeburg, Jena und Leipzig melden einen deutlichen Anstieg der Patientenzahlen. An der Uniklinik Leipzig mussten im ersten Quartal dieses Jahres sogar sieben Patienten stationär behandelt werden.

Symptome richtig deuten

Krätzmilben verursachen starken Juckreiz sowie Bläschen und Pusteln auf der Haut. Sie treten häufig zwischen den Fingern und in Hautfalten wie der Armbeuge oder der Achselhöhle auf. Da die Erkrankung fast in Vergessenheit geraten ist, werden ihre Anfangssymptome häufiger auch mal mit Neurodermitis oder einer Allergie verwechselt. „Am größten ist die Ansteckungsgefahr innerhalb der Familie, in Kitas oder Pflegeheimen. Also überall dort, wo viele Menschen längere Zeit nah beieinander sind“, so Dr. Krakor. Denn Krätzmilben brauchen intensiven Hautkontakt, um sich zu verbreiten.

Parasiten im Hauttunnel

Doch was sind das eigentlich für Tierchen, die solchen Ärger bereiten können? Krätzmilben gehören zu den Spinnentieren. Weibliche Milben werden bis zu einem halben Millimeter groß und sind mit bloßem Auge kaum zu erkennen. Die Weibchen sind es auch, die tunnelförmige Gänge in die Oberhaut bohren und dort Kot sowie Eier ablegen. Nach etwa drei Tagen schlüpfen aus den Eiern Larven, die sich wieder an die Hautoberfläche graben, um sich dort zu paaren. Das verursacht den quälenden Juckreiz. Auf der Haut entstehen Ausschlag und Ekzeme. Pro Tag bewegen sich die Milbenweibchen in ihrem Tunnelsystem bis zu einem halben Zentimeter vorwärts. Unbehandelt leben sie dort bis zu 60 Tage.

Mit Salben gegen Krätze

Krätzmilben werden mit äußerlichen Salben, sogenannten Antiscabiosa, behandelt. Das Problem ist, dass sich die Milben gut verstecken. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt daher eine flächendeckende Anwendung der Anti-Krätzmittel „lückenlos vom Unterkiefer abwärts“. Besonders am Rücken ist das für betroffene Patienten kaum allein zu bewältigen. Unter Umständen werden diese Mittel auch in Tablettenform verschrieben. Doch mit einer Behandlung ist es oft nicht getan: „Der Patient wird im zweiten Schritt nachbehandelt, zum Beispiel mit kortisonhaltigen Salben, die den Juckreiz reduzieren oder mit antibiotischen Salben, die Infektionen behandeln. Und er muss sich vier bis sechs Wochen gedulden. Der Juckreiz dauert so lange an, bis die Haut sich völlig regeneriert hat und die Milbenreste vom Körper abgestoßen sind“, macht Dr. Krakor Mut zum Durchhalten.

Auf Hygiene achten

Krätze ist gar nicht so hochansteckend wie viele vielleicht denken. Da sich die Milben nur langsam bewegen, setzt eine Übertragung einen längeren Hautkontakt voraus. Händeschütteln oder Begrüßungsküsschen sind meist unproblematisch, allerdings sollten nicht die gleichen Kleidungsstücke, Betten oder Decken genutzt werden. Um eine erneute Infektion zu vermeiden, sollten Patienten ihre Kleidung, Handtücher und Bettwäsche täglich wechseln. Auch Gebrauchsgegenstände wie Sofakissen, Polstermöbel, Bettzeug, Matratzen oder Teppiche, zu denen der Betroffene länger Kontakt hatte, sollten sorgfältig abgesaugt oder 7 Tage lang nicht benutzt werden.

Interview mit dem Thüringer Dermatologen Dr. Martin Kaatz aus Greiz:

Krätze geht mit starkem Juckreiz einher. Macht der sich sofort bemerkbar?

Das ist ein ganz tückischer Punkt. In den ersten zwei bis fünf Wochen merkt der Patient nichts. Dann entwickelt sich so eine Art Allergie auf die Milbenbestandteile. Und das führt zu dem unstillbaren Juckreiz, der den ganzen Körper betreffen kann. Tagsüber geht das meist noch, weil man abgelenkt ist. Aber in den Abendstunden nimmt das deutlich zu und die Milben werden auch aktiver, je wärmer es ist.

Welche Stellen sind am Körper am häufigsten betroffen?

Die Milbenweibchen bohren sich in die Haut und bleiben in der obersten, nicht durchbluteten Hautschicht. Und natürlich bohren die da, wo es am leichtesten ist. Das ist in den Zwischenräumen der Finger und den Seitenkanten der Füße. Das ist am Bauchnabel der Fall, auch um die Brustwarzen herum findet man häufig die Milbengänge. Man bringt ja die Krätze oft mit schlechter Hygiene zusammen. Das kann man überhaupt nicht mehr sagen. Ich habe Patienten aus allen Berufsgruppen. Das geht vom Arzt bis zum Juristen, vom Baby bis zum Greis.

Wie erklären Sie sich diesen Anstieg der Patientenzahlen?

Das hängt mit verschiedenen Sachen zusammen. Wir reisen viel, auch in ferne Länder. In Afrika liegt die Infektionsrate bei 15 Prozent. Wir haben viele Kontakte, viele ältere Menschen in Gemeinschaftseinrichtungen, da wo auch das Ansteckungsrisiko erhöht ist.

Die Krätze wird häufiger mit anderen Erkrankungen verwechselt. Mit welchen?

Es gibt zig andere Erkrankungen, die ähnlich aussehen können und starken Juckreiz machen. Zum Beispiel Diabetes, bei Leber oder Nierenschäden, Neurodermitis. Man muss wirklich genau hinschauen. Wir Dermatologen haben dafür eine spezielle Lampe zur Verfügung, das Dermoskop. Damit kann man relativ eindeutig Eier, Milben und die typischen Gänge nachweisen. Bei Männern ist übrigens die Peniswurzel häufiger betroffen.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Martin Goetze, vierfacher DDR-Meister im Straßenradsport

Dr. Marion Krakor, Hautärztin, Leipzig

Dr. Philipp Lurz, Oberarzt der Kardiologie, Herzzentrum Leipzig

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 17.05.2018: Schulter, Blähbauch, Nase