Nur die Ruhe

Die Tour war traumhaft bis zum letzten Meter. Doch kurz danach kommt das böse Erwachen: Schmerzen machen sich meist dann bemerkbar, wenn der Körper zur Ruhe findet. Unsere Tipps lindern Beschwerden und fördern die Erholung.

ANGELIKA URBACH **text** DANIEL SIMON **fotos**

Ausgedehnte Tagestouren sind ein Kraftakt für den Körper: Die Beine kurbeln ohne Pause und der Rücken ermüdet durch die statische Haltearbeit, die seinen natürlichen Bewegungsdrang einbremst. „Gerade bei mehrtägigen Touren ist es wichtig, dem Körper am Abend ausreichend Erholung zu gönnen“, betont der Sportwissenschaftler Matthias Laar. Andernfalls summieren sich die Belastungen der einzelnen Etappen von Tag zu Tag auf. Übrigens: Erfahrene Tourenfahrer leiten die Phase der aktiven Erholung bereits vor ihrer Ankunft am Hotel ein. Diesen und weitere nützliche Tipps haben der Sportwissenschaftler und Radsportdozent an der Uni München, Matthias Laar, sowie der Sportmediziner Dr. Andreas Weniger aus Diedorf bei Augsburg zusammengestellt.

1. Ausrollen

„Auch jene Radfahrer, die sich am Ende der Ausfahrt noch topfit fühlen, sollten auf den letzten Kilometern zum Hotel kein Rennen fahren“, warnt der Trainingsexperte Matthias Laar. Wer die letzte halbe Stunde der Tour bewusst langsam und in einem (zu) kleinen Gang fährt, unterstützt dadurch regenerative Prozesse. Die Muskeln werden dabei kaum beansprucht und es entstehen weniger Zwischen- und Endprodukte aus Stoffwechselprozessen, die sich während der Belastung in den Muskeln anreichern. Gleichzeitig hält die lockere Bewegung den Blutfluss in der Muskulatur ausreichend hoch, um bereits eingelagerte Stoffwechselprodukte effektiv abtransportieren zu können.

2. Ausspannen

Am Ziel angekommen, können Radfahrer die bereits begonnene Regeneration auf sehr angenehme Weise fortsetzen: Indem sie ganz gemütlich ausspannen. Matthias Laar rät: „Lagern Sie einfach die Beine hoch und dösen dabei so lange vor sich hin wie es angenehm ist.“ Die Wirkung der Schwerkraft unterstützt den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herz und zu jenen Organen, in denen die Stoffwechselprodukte abgebaut werden. Tipp: Wer dabei zusätzlich seine Oberschenkel zum Herz hin ausstreicht, verstärkt diesen Prozess.

3. Essen und Trinken

In den ersten beiden Stunden nach der sportlichen Belastung ist der Körper besonders sensibel: In dieser Zeit sollten der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt ausgeglichen sowie die Ener-

Gemütlich ausrollen: Wer am Ende langsam fährt, unterstützt Regnerationsprozesse in den Muskeln.

giedepots aufgefüllt werden. Als Getränke eignen sich Saftschorle oder Sportdrinks mit Elektrolyten. Vorsicht vor Alkohol: Er behindert die Regeneration. Eine zunehmend beliebte und unbedenkliche Alternative ist leichtes Weißbier (siehe unseren Testbericht in dieser Ausgabe).

Gut, wenn das Abendessen vor allem Kohlenhydrate und Eiweiße enthält: Ein leckeres Fischfilet mit Reis füllt die Energiespeicher und unterstützt dank der Proteine gleichzeitig die Reparaturarbeiten in den angegriffenen Muskelstrukturen.

4. Ausgleich schaffen

Radfahren zwingt den Körper in einen extrem gleichförmigen Bewegungsablauf. Ein Spaziergang nach dem Abendessen gibt der Muskulatur und dem Halteapparat die Möglichkeit, sich auf andere Weise zu bewegen und zu lockern. Als idealer Ausgleichssport nach einem anstrengenden Tag auf dem Rad gilt Schwimmen: „Die Bewegungen beim Schwimmen mobilisieren den Rücken, gleichzeitig besitzt das Wasser hat eine massierende Wirkung“, sagt Dr. Andreas Weniger aus Diedorf. Dabei müssen keine Bestzeiten erreicht werden. Im Gegenteil: Ein paar lockere Bahnen im Hotelschwimmbad sind zur Erholung am besten geeignet.

KK Kissen

Wohltat für den Nacken: Ein warmes Kirschkernkissen hilft, Verspannungen zu lösen.

5. Aktiv mobilisieren

Schmerzen im unteren Rücken entstehen meist durch eine sehr gekrümmte Sitzhaltung auf dem Rad. Alltagsbedingte Verschleißerscheinungen begünstigen das Auftreten von Beschwerden. Bei Rückenschmerzen hilft es, die Wirbelsäule durch einfache Übungen sanft zu mobilisieren: „Kippen Sie dazu im Stehen das Becken einige Male vor und zurück, vor und zurück“, rät Matthias Laar. Ebenfalls gut geeignet: Im Grätschstand den Oberkörper mehrmals nach links und nach rechts drehen. Dadurch wird die gallertartige Masse zwischen den Wirbelkörpern besser verteilt.

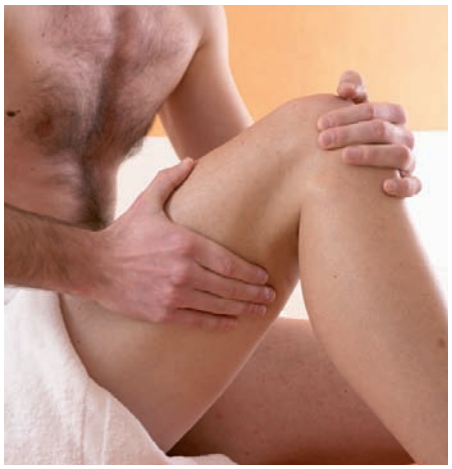
6. Wärme

Ein Vollbad hilft bei Rückenschmerzen und auch bei Verspannungen im Nacken, die durch die dauerhafte Überstreckung des Kopfes beim Blick nach vorne entstehen. „Eine Wohltat für den verspannten Nacken ist ein warmes Kirschkernkissen, das locker in den Nacken gelegt wird“, sagt Dr. Weniger. Allgemein gilt: Schützen Sie alle Körperteile während und nach der Tour vor Zugluft und kaltem Wind - für Menschen mit Rücken- oder Nackenproblemen ist das besonders wichtig.

7. Massagen

Eine professionelle Massage bedeutet Entspannung pur. Allerdings sind Wellnesshotels sind nicht gerade ein typisches Ziel von Fahrradtouristen. Gut zu wissen: Für eine wohltuende Massage muss der Partner oder die Partnerin kein ausgebildeter Fachmann sein. Meist werden alle Techniken einer klassischen Massage - Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen - als gleichermaßen angenehm empfunden. Am besten folgt man dem Vorbild der Profis: an den Schultern und im Nacken beginnen und sich langsam entlang der Wirbelsäule bis zum unteren Rücken vorarbeiten.

Bei Nackenverspannungen können Betroffene die schmerzhaften Stellen in der Regel sogar selbst massieren. So geht‘s: Schließen Sie die Augen und tasten Sie Ihren Nacken Stück für Stück vorsichtig ab. Haben Sie einen Schmerzpunkt gefunden? Dann verweilen Sie dort mit den Fingern und massieren die Stelle sanft kreisend bis der Schmerz nachlässt.



Das Ausstreichen der Oberschenkel zum Herz hin unterstützt den Abtransport von Schlackestoffen.

Notfallapotheke

Mit diesen 6 Dingen sind Tourenradfahrer gut ausgerüstet:

1. Pflaster
2. sterile Kompressen
3. Wunddesinfektionsmittel (z.B. Sprühflasche Octenisept)
4. Coolpack
5. Kühlgel (z.B. Flexall 454)
6. Durchblutungsfördernes Sportöl (z.B. Sixtus Aktivöl)

8. Einreibungen

Muskelschmerzen haben ihre Ursache in kleinsten Rissen und Verletzungen in den Muskelzellen und im Gewebe. „Erstes Mittel zur Linderung von Ermüdungserscheinungen und zur Vorbeugung eines Muskelkaters ist die Steigerung der Durchblutung“, betont Matthias Laar. Neben warmen Bädern und Saunagängen eignen sich dazu Einreibungen mit durchblutungsfördernden Sportölen, z.B. das „Sport Aktivöl“ von Sixtus.

9. Kälte

Kälte bessert Schmerzen, die durch Entzündungsreaktionen verursacht werden. Betroffen sind häufig das Kniegelenk oder das Handgelenk. Auch an der Außenseite der Handfläche können Schmerzen und Schwellungen auftreten, wenn die Sehnen durch eine verkrampfte Haltung beim Greifen des Lenkers oder des Bremshebels gereizt werden. Kühle Umschläge mit feuchten Tüchern oder ein Coolpack aus dem Kühlschrank machen den Schmerz erträglicher und dämmen gleichzeitig die Entzündungsreaktion ein. Wer regelmäßig unter Beschwerden leidet, tut gut daran, ein spezielles Kühlgel in seine Reiseapotheke zu packen. Routinierte Radfahrer schwören auf das Kühlgel „Flexall 454“ oder auf weißen Tigerbalsam - beides aus der Apotheke. Halten die Schmerzen über einen längeren Zeitraum hinweg an, sollte zu Hause unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

10. Der Schlaf

„Vor allem bei Nackenbeschwerden ist es wichtig, den Kopf beim Schlafen auf die richtige Höhe zu betten, um am nächsten Morgen schmerzfrei aufzuwachen“, rät Matthias Laar. Der Anruf bei der Hotelrezeption mit der Bitte um ein weiteres Kopfkissen zahlt

To odiam ing ex ea feugiam dolore erilit veriureetum venim vullam, velessit et, consequ ipsusto conse te

sich bei der Weiterfahrt aus: Schließlich ist die Nachtruhe der entscheidendste Faktor für die Erholung des Körpers überhaupt. „Ein gesunder Schlaf bedeutet maximale Regeneration“, betont der Sportwissenschaftler. Deshalb gilt: Lieber vor dem Einschlafen zur geistigen Entspannung ein gutes Buch lesen als bis in die Puppen an der Hotelbar zu feiern.

Unsere Experten:

DR. ANDREAS WENIGER arbeitet als Sport- und Allgemeinmediziner in eigener Praxis in Diedorf bei Augsburg; www.praxis-dr-weniger.de

MATTHIAS LAAR ist Radsportdozent an der Uni München und leitender Sportwissenschaftler in der Praxis SportMedizin Oberland in Bad Tölz; www.sportmedizin-oberland.de

VORSICHT SONNE!

Sonnenstich:

Strahlt die Sonne über längere Zeit hinweg auf den Kopf und / oder Nacken, kann das eine Reizung der Hirnhäute zur Folge haben. Die typischen Symptome eines Sonnenstichs wie Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und Schwindel treten bisweilen zeitversetzt auf, zum Beispiel nach de m Ende der Ausfahrt. Das ist wichtig:

- Trinken: Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich: am besten über das normale Durstgefühl hinaus.
- Kühlen: Suchen Sie einen kühlen Raum auf und warten Sie eine Zeit lang ab.
- Hilfe suchen: Tritt nach drei bis vier Stunden keine Besserung ein, muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Sonnenbrand:

Weniger Besorgnis erregend, aber bisweilen ganz schön schmerzhaft, sind die Folgen eines Sonnenbrands. Schon bei einer leichten Rötung benötigt die Haut Hilfe. Je früher die Behandlung beginnt, desto effektiver kann die Heilung unterstützt werden. Das lindert Schmerzen und Hitzgefühl:

- Kühlen: Eine kalte Dusche, kühle Umschläge oder ein kühles Wannenbad (ca. 25 Grad Wassertemperatur) wirkt wohltuend.
- Fettcremes meiden: Fetthaltige Öle und Cremes bilden einen Film auf der Haut, der die Heilung einschränkt. Besser eignen sich feuchtigkeitsspendende After-Sun-Lotionen.
- Naturprodukte: Quark besitzt kühlende und entzündungshemmende Eigenschaften - und ist deshalb eine gute Alternative zu After-Sun-Produkten aus dem Drogeriemarkt. Nach Möglichkeit mit etwas Buttermilch mischen, auf ein Tuch auftragen und auf die betroffenen Hautstellen legen.

Dynamische Mobilisation

„Nach einer anstrengenden Radtour ist das oberste Ziel die Detonisierung angespannter Muskeln“, betont der Sportwissenschaftler Matthias Laar. Statische Dauerdehnungen, die bis zur Schmerzgrenze an der belasteten Muskulatur zerren, sind dazu nicht geeignet. „Besser ist es, die Muskulatur durch sanfte, beinahe wippende Bewegungen zu mobilisieren“, rät Laar. Dabei wird der Muskel nicht maximal gedehnt, sondern häufig und kurz. Dadurch lösen sich Verspannungen und die Durchblutung des Muskels wird erhöht. Und das wiederum ist die beste Voraussetzung, damit belastende Stoffwechselprodukte rasch aus der Muskulatur abtransportiert werden können.

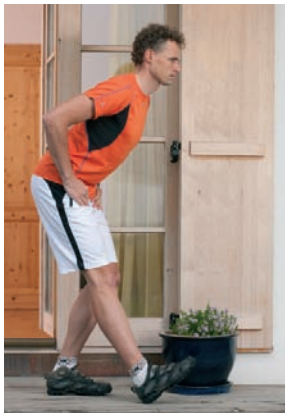
So funktioniert‘s: Bringen Sie den Muskel ausgehend von der Ausgangsposition nur so weit in die Dehnung bis ein leichter Zug zu spüren ist; dann wieder lockern. Bereits fünf bis sechs Wiederholungen reichen für einen positiven Effekt!

Oberschenkel Vorderseite

Im Stand ein Bein anwinkeln und zum Gesäß ziehen; Hüfte nach vorne durchdrücken bis zum Zug - und wieder lockern.

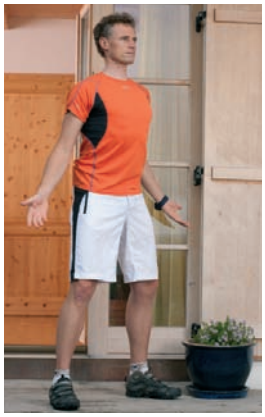
5 Übungen zum Regenerieren

Harte Muskeln und schlappe Beine? Dagegen hilft kein strenges Dehnprogramm. Besser sind sanfte Mobilisationsübungen: Sie kosten kaum Zeit und lösen schmerzhafte Verspannungen.



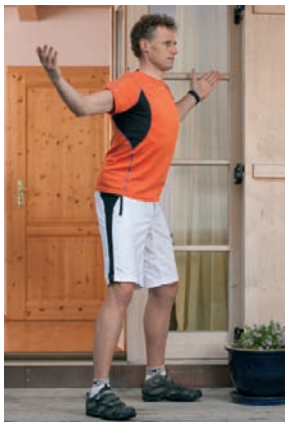
Oberschenkel Rückseite

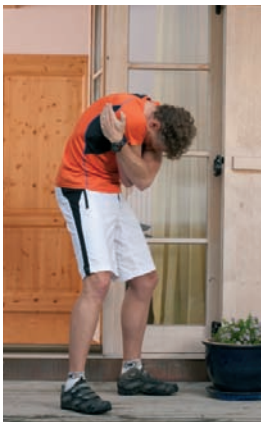
Knie beugen und ein Bein nach vorne ausstrecken; Oberkörper mit geradem Rücken weiter nach unten beugen, so dass sich der Hüftwinkel verkleinert - und wieder lockern.



Nacken

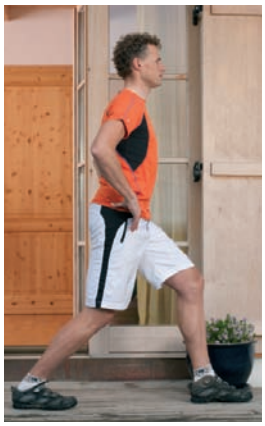
Kinn aktiv zur Brust ziehen und wieder locker lassen. Wer zusätzlich den Bereich zur Schulter hin lockern möchte, zieht mit dem Ohr sanft zur Schulter; dann wieder lockern.





Rückenstrecker

Großen Katzenbuckel machen und wieder zum geraden Rücken zurückkehren. Weitere Mobilisationsübung für den Rücken: Lassen Sie den Oberkörper im Grätschstand von links nach rechts rotieren.



Wade

Aus dem Stand einen Schritt nach hinten machen und das hintere Bein durchstrecken; dann anwinkeln bis ein stärkerer Zug in der Wade spürbar wird - und wieder lockern.