

Radsport-Herzgruppe

von Marcel Kemmer

Was versteht man unter einer „Radsport–Herzgruppe“?

Diese Gruppe setzt sich ausschließlich aus Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit zusammen. Sie trifft sich bei geeigneten Wetterbedingungen jeweils samstag- und sonntagmorgens zu gemeinsamen Radrundfahrten unter der Leitung eines erfahrenen Radsport-Gruppenleiters. Der Treffpunkt und die jeweilige Streckenführung werden allen Teilnehmern am Anfang der Saison entweder schriftlich oder per E-Mail mitgeteilt.

Welche Patienten können teilnehmen?

Die Teilnahmegenehmigung in der Radsport- Herzgruppe erteilt der behandelnde Kardiologe, und zwar an Patienten: mit koronarer Herzerkrankung (Stabile Angina pectoris, nach Herzinfarkt, Bypassoperation, Ballondilatation -Stenting-) sowie nach Klappenoperationen. Seit ein paar Jahren können auch Diabetes-Patienten am Radsport teilnehmen.

Wie funktioniert die „Radsport-Herzgruppe“?

Infolge des unterschiedlichen Leistungsvermögens der einzelnen Teilnehmer gibt es zwei individuelle Gruppen, deren Mitglieder sich ab Anfang April bis Ende Oktober regelmäßig einmal pro Woche treffen, und zwar:

- jeweils am Samstagmorgen diejenigen Patienten die problemlos Strecken von bis zu 50 km und mehr zurücklegen können;
- jeweils am Sonntagmorgen diejenigen Patienten deren Ausdauer und physische Belastbarkeit Strecken von etwa 20 - 30 km erlauben.

Es werden hierbei keine Höchstleistungen angestrebt, sondern eine kontinuierliche Verbesserung der Ausdauerleistung. Ein Mangel an Bewegung verschlechtert die Funktion (Elastizität) der Gefäße. Durch ein solch „verkümmertes“ Gefäßsystem fließt deutlich weniger Blut, was zu einem geringeren Sauerstofftransport führt und wodurch weniger Energie bereitgestellt wird. Dies wiederum führt zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit, so dass schon bei geringer Belastung eine Atemnot auftritt: Man kommt schneller „außer Puste“.

Wer regelmäßig Rad fährt, kann diesem Leistungsabbau effektiv entgegenwirken und die Funktion seiner Arterien deutlich verbessern. Dabei schont der Radsport sowohl Gelenke als auch Sehnen und Bänder. Auch die Gefahr der Selbstüberschätzung, die oft bei Freizeitsportlern und Einsteigern relativ häufig vorkommt, ist innerhalb der Herzsportgruppe wesentlich geringer. Die Einhaltung der vom Kardiologen respektiv Sportmediziner festgelegten Schwellenwerte werden mittels Pulsuhr kontrolliert. Der Erfolg dieser sportlichen Betätigung misst sich an der Abnahme der Pulsfrequenz bei gleicher Belastungsintensität sowie an der Verbesserung der Regeneration, die wiederum durch ein schnelleres Absinken der Pulsfrequenz in der Erholungsphase gekennzeichnet ist. Die

Teilnehmer stellen bereits nach einigen Monaten eine deutliche Verbesserung ihres Gesamtleistungsvermögens fest. Regelmäßiges Ausdauertraining führt zu einer Verbesserung des Fettstoffwechsels, des Blutdrucks und des Gewichts und somit zu einer Steigerung des Selbstvertrauens und der Lebensqualität.

Ausrüstung

Jeder Teilnehmer sollte über ein technisch einwandfreies Fahrrad (Tourenrad, Mountain-Bike, E-Bike oder Rennrad) verfügen. Zu den E-Bikes wäre Folgendes zu sagen: Das Leistungsvermögen der Teilnehmer kann sehr unterschiedlich sein. Manche verzichten, weil sie glauben sie seien zu wenig belastbar, um mit den anderen mithalten zu können. Um dem vorzubeugen, werden künftig auch E-Bikes zugelassen. Diese ermöglichen es leistungsschwächeren Teilnehmern, ihre Leistungsdefizite dosiert auszugleichen. Dadurch können auch sie an den gemeinsamen Radtouren mit den anderen Herzsportlern teilnehmen und ihre Ausdauer durch individuell abgestimmte Kraftaufwendung progressiv verbessern.

Wichtig ist auf jeden Fall die Benutzung einer Pulsuhr sowie das Tragen eines Sturzhelmes. Auch sollte man mindestens eine Trinkflasche dabei haben. Die Kleidung sollte den Witterungsverhältnissen angepasst sein und möglichst am Körper anliegen. Am besten eignet sich ein luftdurchlässiges und Schweiß aufsaugendes Trikot für Radsportler sowie eine spezielle Radfahrerhose mit Synthetikeinsatz. Trikots und Jacken mit dem Emblem der ALGSC werden übrigens von den Verantwortlichen der Radsport-Herzgruppe angeboten.

Allgemeines

Neue, noch untrainierte Teilnehmer werden im Verlauf der Ausfahrten nach und nach mit Grundbegriffen wie Schalttechnik, optimale Sitzposition, Trittfrequenz, Herzfrequenz-Überwachung u.s.w. vertraut gemacht

Auch werden etwaige, während der Fahrt auftretende technische Probleme am Rad sowie Reifenschäden stets an Ort und Stelle binnen kürzester Zeit behoben.

Geschichte

Die Radsportgruppe wurde vor etwa 30 Jahren von Dr Charles Delagardelle und Jos. Didier gegründet. Im Laufe der Jahre übernahm Alfred Remesch die Leitung. Seit 2006 oblag diese Mission Marcel Kemmer, der dieselbe 2017 an Patrick Wagner übergab, wobei dieser hierbei von Marcel Kemmer und Pit Limpach unterstützt wird.

Zu weiteren Informationen oder zur Teilnahme an der Radsport-Herzgruppe wende man sich an :

- Wagner Patrick (Gruppenleiter) Tel.: 52 47 52 / GSM : 621 263 701
- Kemmer Marcel
- Tel.: 26 36 01 01 / GSM: 621 132 595
- Limpach Pit
- Tel.: 36 91 60 / GSM: 621 143 607