

# Fit & gesund

In der Serie diesmal: Fitmacher für die Radtour



Radtouren in Deutschland sind voll im Trend.

## Tipps für die Radtour

### Fitmacher für unterwegs

Mit dem Rad die Umgebung erkunden oder im Urlaub eine neue Region – was gibt es Schöneres? Doch manchmal spürt man mittendrin ein Leistungstief. Radfahren hat bei Heike Kluska ([www.heike-kluska.de](http://www.heike-kluska.de)), Coach und Körpertherapeutin, nachgefragt, welche Energietipps sie bei einer Radtour empfiehlt.

Beachten Sie, dass der Körper bei größeren Anstrengungen Magnesium benötigt. Und zwar am besten noch vor der Tour. Sehr gut kann der Körper Magnesiumcitrat aufnehmen. Probieren Sie etwas Neues aus und verwenden Sie ein Magnesiumöl ohne Zusatzstoffe zum Einreiben der wichtigsten Muskelpartien vor und nach der Anstrengung. Bitte beachten Sie dabei die Anwendungsbeschreibung.

Planen Sie Ihre Pausen, damit Sie Ihre Ressourcen nicht erschöpfen. Ist erst mal alle Kraft verbraucht, benötigen Sie mehr Zeit,

um Ihre Depots wieder aufzufüllen. Besser sind mehrere kleine Pausen.

Ihre Brotzeit genießen Sie am besten, indem Sie die Schuhe und Socken ausziehen! Danach können Sie noch kurz barfuß über die Wiese und den Waldboden laufen oder die Füße im nächsten Bach kühlen. Da die Erdoberfläche negativ geladen ist, können beim Barfußgehen Elektronen aufgenommen werden. Freie Radikale und oxidativer Stress, der auch durch ungewohnte, sportliche Belastung entsteht, werden dadurch neutralisiert. Bitte vor der Fahrt oder dem Barfußlaufen in der Natur an Zeckenmittel denken!

Atmen Sie immer wieder bewusst und verlängern Sie streckenweise Ihre Atemzüge. Die Muskeln brauchen jetzt viel Sauerstoff, eine tiefere Atmung gewährleistet die vermehrte Aufnahme von Sauerstoff und den Abtransport von Oxidantien.

Ihr Kopf braucht Zucker, um reaktionsfähig zu bleiben. Wählen Sie am besten Obst oder Trockenobst, da der Körper diese Zuckerformen am besten verwertet. Um auch den Muskeln ihre Portion Proteine zu geben, sind grünes Gemüse oder auch „grüne Riegel“ mit Spirulina oder Chlorella von Vorteil, da sie den Körper nicht so müde machen wie fettreiche Protein-Riegel.

Sorgen Sie dafür, dass Sie viel kohlenäu-

#### Vorschau Gesundheits-Serie

**Radfahren 5/2021:**  
Starker Rücken

**Radfahren 6/2021:**  
Richtiger Pausensnack für unterwegs

refreies Wasser trinken. Anspruchsvolle Touren können dafür sorgen, dass Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, um den Körper zu Höchstleistungen zu bringen. Damit diese Hormone gut abgebaut und nicht zu viel ausgeschüttet werden – was den Körper belasten würde – müssen die Nieren gut gespült werden.

Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen ein Nickerchen auf der Wiese. Nichts regeneriert den Körper so gut wie Schlaf – seien es auch nur 5 Minuten. Dehnen und strecken Sie sich danach ausgiebig und atmen Sie tief ein und aus, um den positiven Effekt des Schlafs auszukosten und Ihren Körper wieder auf das Radeln vorzubereiten.



FOTOS: CREATIVE NAVIGATION

Heike Kluska, Coach und Körpertherapeutin, gibt wichtige und interessante Tipps für Radtourer.

Einige Radfahrer schwören auf eine Yoga-einheit zur Entspannung oder lieben ein kurzes Stretching zwischendurch. Achten Sie darauf, dass es ein sanftes Programm ist, da Ihr Körper schon durch das Radeln beansprucht wird.

CATHARINA NIGGEMEIER

## Hol Dir die beliebten ADFC-Regionalkarten digital für iPhone, iPad und Android-Geräte!



- Kostenlose App „ADFC Karten“ im Appstore bzw. Playstore herunterladen
- Auf Wunsch kostenlose Regionen „Bodensee“, „Oberlausitz“ oder „Trier“ herunterladen.
- Auf Wunsch weitere Regionen für 3,99€ (iOS) bzw. 2,99€ (Android) erwerben.
- Eine Region entspricht einer ADFC-Regionalkarte und beinhaltet die digitalisierte Kartengrundlage plus ein Trackpaket aus ADFC-Tourenvorschlägen und beschilderten Radfernwegen und Themenrouten.



Zusammenhängende Anzeige aller erworbenen Regionen! (auch der regionenübergreifenden Radfernwege-Tracks)

BVA BikeMedia GmbH  
Niederwall 53  
33602 Bielefeld  
[karten@bva-bikemedia.de](mailto:karten@bva-bikemedia.de)  
[www.fahrrad-buecher-karten.de](http://www.fahrrad-buecher-karten.de)