



Faszination Radsport: Die Touren, hier der Giro di Lombardia im Oktober, begeistern viele Menschen.

MARCO BERTORELLO/AFP

Radsport und Gesundheit im Fokus

Im Elisabeth-Krankenhaus spricht der Essener Radsport-Profi Ben Zwiehoff über Training und Ernährung

Björn Goldmann

Vor dem Gebäude stehen ungewöhnlich viele Fahrräder, auf den Tischen sind mehrere bunte Helme versammelt. Es ist kein normaler Nachmittag im Elisabeth-Krankenhaus in Essen-Hutrop. Das Symposium für Sportkardiologie hat über 100 Interessierte gelockt, darunter Mediziner, Physiotherapeuten, Ernährungsberater sowie gesundheitsbewusste und ambitionierte Sportler. „Leidenschaft Bewegung“ lautet der Titel der einmal jährlich stattfindenden Vortragsreihe, der Radsport steht an diesem Tag im Fokus.

Ben Zwiehoff aber kommt mit dem Auto. Der 31-jährige Fahrer des deutschen Rennstalls Red Bull-Bora-hansgrohe ist an diesem Tag der Ehrengast und berichtet aus seinem Leben als Profi. Und er gesteht gleich nach seiner Vorstellung: „Heute habe ich noch nicht auf dem Rad gesessen. Seit einer Woche habe ich Urlaub.“

Einer der besten Fahrer Deutschlands

Zuletzt fuhr der gebürtige Essener die Tour de Guangxi in China, bei der Tour de Romandie hatte er im Sommer die Bergwertung gewonnen und den dritten Gesamtrang belegt. Zwiehoff gehört zu den besten Fahrern Deutschlands. „Ich hatte

Wir haben alleine zwölf Nutrition-Experten in unserem Team. Wahrscheinlich hätten frühere Radsport-Generationen gar nicht dopen müssen, wenn sie nicht so große Defizite in der Ernährung gehabt hätten.

Ben Zwiehoff, Radprofi



Der Essener Ben Zwiehoff auf dem Podium bei der Tour de Romandie.

FABRICE COFFRINI/AFP

die meisten Renntage im Team, in diesem Jahr bin ich weit über 30.000 Kilometer gefahren. Jetzt ist endlich viel Zeit für die Familie.“ Und für die über 100 Zuhörer, die im Hörsaal von Essens ältestem Krankenhaus sitzen und den Anekdoten aus dem Alltag eines Profi-Sportlers lauschen.

Es geht um die Dosierung von Trainingseinheiten, um getretene Wattzahlen und um die richtige Menge an Kohlenhydraten und Proteinen. Um die Fitness, die es braucht, um tagelange Etappenrennen auf höchstem Niveau zu bewältigen und wie Zwiehoff zu den besten Bergfahrern im Profi-Peloton zu gehören. Und es geht auch um die

Amateure. Speziell um die große Gruppe jener (meist männlichen) Menschen mittleren Alters, die ihre Körper in hautenge Trikots pressen und mit überteuerten Rädern über die Landstraßen brausen. Ein Klischee? Mitnichten, wie wohl jeder Autofahrer im Sommer bezeugen kann und das auch Referentin Dr. Mareike Eißmann anspricht. „Ist das wirklich schlecht?“, fragt die Oberärztin des Elisabeth-Krankenhauses dann augenzwinkernd. „Es ist definitiv ein besserer Weg zu mehr Bewegung als eine junge Gespielin oder ein teures Auto.“

Denn auch das ist bekannt: Schon bis zu eine Stunde moderate körperliche Aktivität pro Woche

senkt das Risiko einer Herzerkrankung um 25 Prozent. Und es braucht ohnehin regelmäßige Bewegung, um dem Abbau von Muskeln ab dem 25. Lebensjahr entgegenzuwirken.

Man muss nicht gleich Berge erklimmen wie Profi Ben Zwiehoff, aber das Radfahren an sich fördert Fitness und Gesundheit. Entscheidend sind die Kontinuität, das Schaffen von Routinen im Alltag und eine ausgewogene Ernährung. Allerdings, und daraus machten die Referenten auch keinen Hehl: Sport beeinflusst die Langlebigkeit positiv, macht aber nicht immun gegen kardiovaskuläre Erkrankungen und kann in falscher Dosis und

nach langer Dauer auch negative Folgen haben (Stichwort: „Sportlerherz“).

„Es ist wichtig, auf den Körper zu hören“, sagt auch Ben Zwiehoff. „Manchmal ist es besser, die Füße hochzulegen statt angeschlagen aufs Fahrrad zu steigen.“ Er selbst trainiert meist in seinem derzeitigen Wohnort Menden, „dort kenne ich meine Strecken und Berge“.

Wie er sich die immer neuen Rekordzeiten der Radsportelite erklärt? Nicht etwa durch bahnbrechende aerodynamische Entwicklungen, sondern vor allem durch die Ernährung. „Wir haben alleine zwölf Nutrition-Experten in unserem Team“, erklärt er und schmunzelt: „Wahrscheinlich hätten frühere Radsport-Generationen gar nicht dopen müssen, wenn sie nicht so große Defizite in der Ernährung gehabt hätten.“

Welche Erfahrung er selbst im Profizirkus mit verbotenen Mitteln gemacht hat? „Mir wurde das noch nie angeboten. Und ich glaube auch, dass der jetzige Radsport überwiegend sauber ist.“ Dass er in seinem Ernährungsplan aber auch mal die eine oder andere Süßigkeit unterbringt, leugnet Zwiehoff nicht und entlastet so das Gewissen vieler Zuhörer. „Das Verlangen ist sonst immer viel größer an trainingsfreien Tagen. Mann muss auch mal leben.“