

Trotz Herzinfarkt wieder im Sattel

Freude am Fahren



Auch Leistungssportler werden älter – doch bei einem ausgewogenen Training sind auch mit 74 Jahren noch ausgedehnte Touren möglich. Wir begleiten den ehemaligen Schweizer Straßenmeister Hans Matter auf seiner Tour durch die Toskana mit dem Vivax Forza CF.

INTERVIEW: VIVAX
REDAKTION: SIXTUS REIMANN
FOTOS: THILO BRUNNER, HERSTELLER



Hans Matter, Jahrgang 1938, ist bis zu einem Herzinfarkt im Jahr 2000 erfolgreich Radrennen gefahren. Mit den gesundheitlichen Problemen schwand die Motivation – doch als sich vier Jahre später die Erkenntnis durchsetzte, dass Lebensqualität nur durch Aktivität erreicht werden kann, begann er wieder zu trainieren. Heute legt er etwa 8.000 Kilometer pro Jahr zurück, bevorzugt mit dem Vivax Forza CF. Wir haben Hans Matter auf einer Tour durch die Toskana und bei deren Vorbereitungen begleitet.

Teil 1: Die Vorbereitung



VIVAX FORZA CF MIT VIVAX ASSIST

Technik

Rahmen: Road Carbon Composite mit kevlarverstärktem Sattelrohr, Ausfallende, Steuersatz, Sattelklemme
Kurbel: Ultegra (oder nach Wahl)
Gabel: Carbon
Antriebssystem: Vivax Assist 4.0
Größen: S, M, L und auf Wunschmaß
Gewicht Rahmen: 860 g
Gewicht Motor inkl. Akku: 1.800 g
Gewicht Komplettrad mit Ultegra-Ausstattung (siehe Abbildg.): 9,3 kg
Preis Rahmenkit lt. Beschreibung inkl. Kurbel: 4.999,- Euro

Kontakt

Firma Gruber Antrieb GmbH & Co KG
 Tel.: +43-5332-70317
 www.vivax-assist.com
 info@vivax-assist.com

„Kein anderer Motor vereint die Möglichkeiten zum sportlichen Radfahren mit dem Komfort einer Elektromotorunterstützung so gut wie der Vivax Assist 4.0.“

Karl Schweitzer,
 Inhaber und technischer Leiter Vivax

Interview mit Dr. med Maurus Huber, Kardiologe

Wie sieht ein sinnvolles Training für einen gesunden Menschen aus Ihrer Sicht aus?

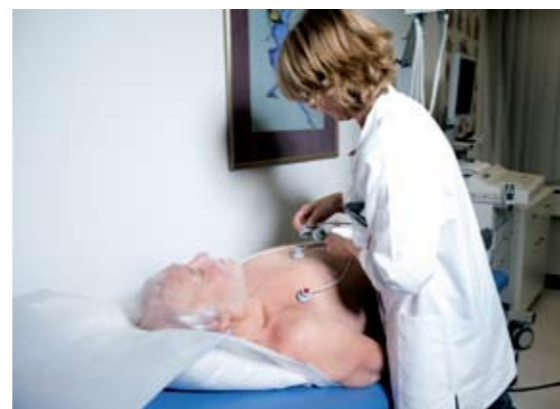
Dr. Huber: Jemand ohne Einschränkungen sollte sich überlegen: Was will ich – mich bewegen oder konditionell besser werden? Wenn Sie ambitioniert auf einen Marathon oder eine Alpenüberquerung trainieren, müssen Sie anders vorgehen als wenn Sie sich für die Gesundheit regelmäßig bewegen wollen. Hierfür reicht es, in drei bis vier Einheiten pro Woche je 30 bis 45 Minuten mäßiges, leichtes Ausdauertraining zu machen. Wichtig ist, dass es eine kontinuierliche Betätigung ist und keine Stop-and-go-Tätigkeiten wie Squash oder Tennis. Ideal sind Schwimmen, Laufen, Radfahren. Grundsätzlich gilt: Die besten Trainingsergebnisse werden bei konstantem Training und Vermeidung von ständigen zu hohen Pulsfrequenzen erzielt.

Auf welchem Pulsniveau sollte man trainieren?

Patienten mit Übergewicht sollten in tiefen Pulsfrequenzen bleiben – 110 bis 120, dann ist die Fettverbrennung am besten. Normalgewichtige können auch bei 120 bis 130 trainieren – wichtig ist, dass man sich gut fühlt und noch kurze Gespräche führen kann. Der Belastungspuls ist aber keine fixe Größe – das sind nur grundsätzliche Tendenzen. Wichtig ist aber eben die kontinuierliche Belastung.

Dabei könnte der Hilfsmotor unterstützen?

Sicherlich. Vor allem, wenn jemand am Anfang des Trainings steht, hat man keine große Kapazität und ist froh über die Entlastung, wenn es mal in die Höhe geht. Das erhält auch den



Trotz Herzproblemen aktiv: Hans Matter freut sich auf seine Tour durch die Toskana. Um den Körper nicht zu überlasten, ist eine medizinische Betreuung wichtig.

Spaßfaktor – und schließlich bleibt man beim Training nur am Ball, wenn man es einigermaßen mit Wohlbehagen verbindet.

Wie sieht das bei einem Menschen mit Herzbeschwerden aus?

Wir versuchen heute schneller, die Durchblutung des Herzens zu verbessern, z.B. durch Bypassoperationen, so dass wir sagen können, der Herzmuskel bekommt wieder genug Sauerstoff und kann und darf wieder belastet werden. Herzinfarkte aber senken die Herzleistung generell – unabhängig von der Durchblutung ist dieses Herz nicht mehr beliebig belastbar. Je schlechter die Herzleistung ist, desto vorsichtiger muss man das Training aufbauen und desto wichtiger ist auch das leichte Training. Denn wenn man diesen Leuten jegliche Bewegung verbietet, wird die gesamte Muskulatur so untrainiert, dass das wiederum eine Belastung für's Herz wird.

Könnte der Vivax-Motor auch bei der Reha helfen?

Es gibt bereits Klinken, die mit Elektrorädern arbeiten. Ich denke aber, noch wichtiger ist das für die Zeit nach der Reha.

Herr Matter hat 3.000 Kilometer mit dem Vivax abgespult. Hat das für ihn Erfolge gebracht?

Der Erfolg von regelmäßigem Training in der idealen Pulsfrequenz ist messbar. Bei Herrn Matter sehen wir eine überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit, weil er immer schon eine gute Kondition hatte. Bei seinem Alter und mit der Bypassoperation vor 12 Jahren und der Korrektur im letzten Jahr leistet er in der heutigen Ergometrie 125 Prozent des Solls eines Durchschnittsmenschen in seinem Alter. Wichtig ist, dass er diese präventiven Maßnahmen zur Verhinderung weiterer Gefäßprobleme beibehält. Denn sie haben in etwa den gleichen Stellenwert wie Medikamente, die zum Beispiel das Cholesterin senken. Es gibt Studien, die





Ein elegantes Rennrad mit unsichtbarem E-Antrieb zum Zuschalten, das sich den Charakter eines echten Rennrades bewahrt.

zeigen, dass regelmäßiges Training nach einem Herzinfarkt eine 30-prozentige Reduktion von erneuten Problemen zur Folge hat. Das ist in der Medizin sehr viel.

Was sollte ein 50-Jähriger machen, um im Alter noch so fit zu sein wie Herr Matter? Dafür würde es reichen, wenn Sie sich drei Mal pro Woche etwa 45 Minuten betätigen – beim Radfahren, Lagen schwimmen oder leichten Joggen. Dann bleiben Sie gut in Schuss.

Den Reisebericht zur Tour durch die Toskana lesen Sie in der nächsten Ausgabe.



Mäßig, aber regelmäßig: Gerade bei älteren Sportlern ist eine gleichmäßige Belastung extrem wichtig. Auf fordernden Abschnitten wie steilen Steigungen ist der Elektromotor eine ideale Unterstützung, um Überlastungen und somit gesundheitliche Probleme zu vermeiden.