



Regelmäßiges Radeln hält fit und gesund – und macht einen glücklich. Das zeigen diverse Studien.

12.05.2020 15:04 CEST

Von Fahrradfahren profitieren

Pullach, im April 2020. Regelmäßiges Fahrradfahren unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte und stärkt das Herz-Kreislaufsystem – sondern tut auch der Psyche gut. Wer dabei unter Muskelkrämpfen leidet, sollte auch an einen

möglicherweise bestehenden Magnesiummangel denken.

Einschränkungen allenthalben – das macht in der aktuellen Situation vielen Menschen zu schaffen. Ein wichtiger Ausgleich: Regelmäßige Bewegung. Denn Bewegung fördert nachweislich das körperliche und das psychische Wohlbefinden. Radfahren ist besonders gut geeignet. Denn es sorgt schonend, ohne beispielsweise die Gelenke zu belasten, für körperliche Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Abwehrkräfte. Und es setzt nebenbei auch Glückshormone frei. Das gilt daheim auf dem Ergometer und noch viel mehr in der freien Natur. So zeigen Studien, dass Radfahrer die zufriedensten Pendler sind.^{1,2} Mehr noch: Mediziner der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie konnten zeigen, dass körperliche Aktivität bei älteren Frauen möglicherweise positive therapeutische Effekte auf Depressionen haben kann.³

Was die gute Stimmung beim und nach dem Radeln allerdings jäh trüben kann, sind plötzlich auftretende Muskelkrämpfe. Sie können ein Zeichen von Magnesiummangel sein. Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie sollte dann die Gabe von Magnesium auf Grund des günstigen Nebenwirkungsprofils versucht werden.⁴ Mit Biolectra Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke, mit dem man einen bestehenden Magnesium-Mangel behandeln kann.

Mehr unter

www.biolectra.de

¹ Wild, K., Woodward, A. Why are cyclists the happiest commuters? Health, pleasure and e-bike. *Journal of Transport and Health*. (2019) 14.

² Smith, O. Commute well-being differences by mode: Evidence from Portland, Oregon, USA. *Journal of Transport & Health* (2016) 4, 246-254. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jth.2016.08.005>

³ Laske, C. et al.: Exercise-induced normalization of decreased BDNF serum concentration in elderly women with remitted major depression. *International Journal of Neuropsychopharmacology* (2010), 13, 595 - 602.

⁴ Lindemuth R. et al., S1-Leitlinie Crampi/Muskelkrampf. 2017. In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 20.04.2020)

Familienstiftung gehörende Unternehmen ist ein führender Anbieter von hochwertigen Produkten für die Selbstmedikation und steht für höchste technologische Kompetenz bei brausenden und weiteren innovativen Darreichungsformen. HERMES entwickelt, produziert und vertreibt mit über 900 hochqualifizierten Mitarbeitern in Pullach und Wolfratshausen und dem österreichischen Standort Wolfsberg bekannte Eigenmarken wie Biolectra, doc, Aspecton und algovir. Zum Produktportfolio gehören zudem Kooperationsmarken wie ANTI BRUMM, Betaisodona und OMRON. Die Expertise von der Entwicklung bis zur Vermarktung von anwenderfreundlichen Darreichungsformen wird mit dem Geschäftsbereich HERMES PHARMA auch externen Pharmafirmen weltweit zur Verfügung gestellt. Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Dr. Andreas Erber

Pressekontakt

Leiter Öffentlichkeitsarbeit

erber@hermes-arzneimittel.com

0049 (0)89 79 102-138