



Experten-Interview zum Thema Gesundheit

## Wir fragen die Experten: Radfahren während der Corona-Pandemie

### Sollte ich während der Corona-Pandemie mit dem Rad fahren?

**Dr. Michael Barczok:** Gerade auch in Zeiten einer Pandemie ist für mich das Fahrrad eine ideale Möglichkeit, um mich draußen zu bewegen, an die frische Luft zu kommen und Körper und Seele aufzufrischen. Wir trainieren beim Radfahren außerdem unsere Atem-Hilfsmuskulatur. Selbst Patientinnen oder Patienten mit einer eingeschränkten Lungenfunktion können beispielsweise auf einem E-Bike kleine Steigungen ohne Probleme überwinden. Das schafft neue Kraft für den Alltag!

**Dr. Martin Stürmer:** Beim Fahrradfahren ist die Gefahr sich anzustecken gering: In der Regel ist man doch relativ schnell an einer anderen Radfahrerin oder einem anderen Radfahrer vorbeigefahren. Zudem fährt man nicht unmittelbar an einer anderen Person vorbei, sondern hält schon naturgemäß einen möglichst großen Abstand ein. Nimmt man diese beiden Faktoren zusammen, ist es unwahrscheinlich, sich in dieser Situation mit dem Coronavirus Sars-CoV-2 zu infizieren.

### Muss ich meine Maske auch auf dem Fahrrad tragen?

**Dr. Barczok:** Klare Antwort: Nein, das ist nicht notwendig. Und es ist auch nicht sinnvoll, weil die Maske beim Atmen während der leichten Anstrengung auf dem Fahrrad doch etwas hinderlich sein kann.

**Dr. Stürmer:** An einer roten Ampel kann es natürlich sein, dass durch die räumliche Enge und den Zeitfaktor eine Übertragung eher wahrscheinlich wird. Daher empfehle ich in diesem Fall: Halten Sie an roten Ampeln ausreichend Abstand zu anderen Radlerinnen und Radlern!

**Dr. Barczok:** Da schließe ich mich an – Abstand ist nach wie vor Regel Nummer Eins!

### Kann ich mich bei der Nutzung eines Sharing-Bikes anstecken?

**Dr. Stürmer:** Bei Leihrädern müssen sie sich keine Sorgen machen, sich zu infizieren, das Risiko ist nicht besonders hoch. Denn: Schmierinfektionen, zum Beispiel durch das Anfassen der Lenkergriffe, spielen beim Coronavirus Sars-CoV-2 eine untergeordnete Rolle. Sicher schadet es aber auch nicht, die Lenkergriffe dennoch kurz zu desinfizieren, wenn Sie sich dann sicherer fühlen.

**Dr. Barczok:** Jetzt im Sommer ist die perfekte Zeit, um mit dem Fahrrad die nähere Umgebung zu erobern und sich damit gleichzeitig fit zu halten. Nutzen Sie die Chance!



© FinePic München

Dr. Michael Barczok ist niedergelassener Lungenfacharzt in Ulm und Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Pneumologen



© privat

Dr. Martin Stürmer, Facharzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie, Lehrbeauftragter für Virologie an der Universität Frankfurt