

## TIPP DER WOCHE

## Gesundes Radeln

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten werden die Gelenke beim Radfahren geschont, während man etwa beim Laufen sein gesamtes Körpergewicht tragen muss. Der Sattel trägt bis zu 80 Prozent des Eigengewichts und die Kreisbewegungen der Beine sind optimal für die Knie und senken das Arthrose-Risiko. Bereits bei leichteren Ausfahrten werden fast alle Muskeln trainiert: Beine, Schultern und Arme ebenso wie die oft durch langes Sitzen mattratierte Muskulatur im Len-

denwirbelbereich. Bei richtiger Einstellung des Rades und korrekter Sitzhaltung ist Radfahren ein Segen für den Rücken, denn die Wirbelsäule wird gestützt, Verspannungen lösen sich. Regelmäßiges Radeln ist gut für das Herz und bringt den Blutkreislauf in Schwung. Das Schlagvolumen des Herzens steigt, die Pumpleistung wird ruhiger und der Blutdruck sinkt, so nimmt längerfristig bei regelmäßigem Radfahrprogramm – etwa eine halbe Stunde täglich – das Herzinfarktrisiko ab.

„Jo mir san mitn Radl dol!“  
Regelmäßiges Radfahren senkt das Herzinfarktrisiko und löst Verspannungen.



Foto: fotolia.com/Jenny Sturm

# Vorsicht! Pollen haben Saison

■ Elke Jauk-Offner

Die Pollensaison hat in diesem Jahr später ihren Anfang genommen, dafür war die unmittelbare Belastung heftig. Klimawandel und Umweltschadstoffe beeinflussen Pollen und Allergiker. Die Allergen-Vielfalt steigt.

**A**ufgrund des kalten Jänners ist die Pollensaison heuer etwa drei Wochen später als im üblichen Schnitt gestartet. Die milden Temperaturen im Februar haben dann aber für einen plötzlichen und heftigen Blühbeginn von Erle und Hasel gesorgt. Damit sind für Betroffene auch die Beschwerden unmittelbar gestiegen. „Die Zeit hoher Pollenbelastungen durch Hasel und Erle ist im Raum Graz inzwischen vorbei, aber es kann noch immer an Waldrändern und Fluss-Auen zu mäßigen Belastungen kommen“, informiert Botanikerin Ursula Brosch. Sie und ihr Kollege Pramod Harvey betreuen den Pollenwarndienst für die Steiermark. Derzeit finden sich darüber hinaus auch Pollen von Eiben und Pappeln in der Luft. Die Birke und die Esche werden voraussichtlich Ende März mit der Blüte beginnen. „Über Ferntransport können trotzdem bereits ab 20. März Birkenpollen nach Graz und in die südliche Steiermark fliegen“, so Brosch.

Gute Nachrichten gibt es für den Pollenflug der Birke, der sehr vielen Allergikern massiv zu schaffen macht. Nach einer zwar kurzen, aber starken Saison im Vorjahr folgt heuer eine weniger

intensive Saison, was die absoluten Pollenmengen betrifft. Erst wenn die Temperaturen konstant auf über 15°C steigen, beginnt der beliebte Alleebaum seinen Pollen an den Wind abzugeben. Die Pollenmenge wird heuer – aufgrund der geringeren Menge an Kätzchen – unter dem üblichen Schnitt liegen.

## Alarmbereitschaft

Ein Faktor für Veränderungen der Pollensaison ist der globale Klimawandel. Nicht nur, dass die Winter wärmer werden und



Foto: fotolia.com/creativefamily



Die Versicherung auf **Ihrer** Seite.

**Das Leben ist schön.  
Mit Sicherheit.**



[www.grawe.at](http://www.grawe.at)