

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Schmerzfrei Radfahren

## Die individuelle Anpassung gewinnt beim Fahrrad an Bedeutung



Mit dem Frühling erwacht auch die Lust am Radfahren. Fahrradfahren ist gesund und umweltfreundlich, doch können Schmerzen die Radlust gehörig verderben. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben die Sicht auf das rückengerechte Fahrrad verändert.

Die Fahrradtechnik hat in den vergangenen Jahren eine rasante Entwicklung durchgemacht. Licht, Schaltung, Federung, Bremsen und Bereifung haben sich in ihrer Funktionalität stark verbessert, zudem hat die Elektro-Unterstützung in nahezu allen Radgattungen Einzug gehalten. Mit diesem Entwicklungsschub hat sich auch das Verständnis von rückengerechter Ergonomie am Fahrrad gewandelt. Während noch vor wenigen Jahren vor allem Konstruktionsprinzipien wie Vollfederung oder geringes Gewicht im Vordergrund standen, rückt nun der individuelle Radfahrer in den Blickpunkt. „Die Fahrradtechnik ist ausgereift“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Für schmerzfreies Radfahren sind heute die richtige Auswahl und die individuelle Justage des Rades entscheidend. Es geht darum, mit Blick auf Ergonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische



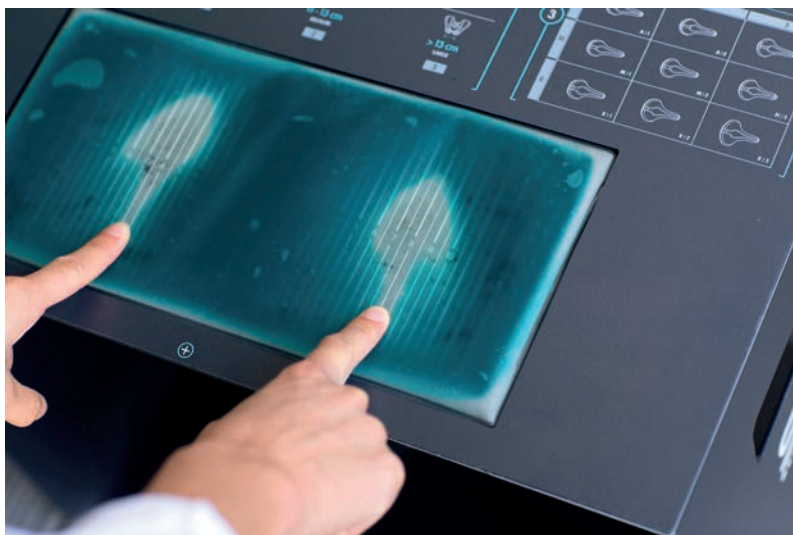
Bild: [www.pd-f.de](http://www.pd-f.de) / Stratmann / winora staiger

Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen“, so Detjen weiter.

Dies ist ein entscheidender Perspektivwechsel: Die Kompetenz für schmerzfreies Radfahren verschiebt sich vom Radhersteller zum Radhändler, ähnlich wie im Radsport. Hier ist das sogenannte „Bike Fitting“, also das individuelle Anpassen des Rades, seit Langem etabliert und gilt neben Training und Aerodynamik als wichtigster Leistungsfaktor. „Freilich geht es dem Alltagsradler nicht um Leistungsentfaltung – aber

um beschwerdefreies Radfahren und dafür lassen sich Erkenntnisse aus dem Radsport adaptieren“, erläutert Detjen. Als ein gutes Beispiel kann die Haltung beim Radfahren gesehen werden. Lange galt eine maximal aufrechte Rückenhaltung mit S-Form der Wirbelsäule als Ideal, wie sie am Hollandrad zu sehen ist. Diese Haltung verlangt aber fast zwangsläufig nach einer Vollfederung, um die Belastungsspitzen durch Schlaglöcher für den Rücken zu reduzieren. Ist die Haltung jedoch leicht nach vorne gebeugt, bekommt die Rückenmuskulatur eine Vorspannung, die wichtige Stützarbeit übernimmt und dadurch viel Komfort schafft.

Was rückengerechte Technik ist, entscheidet also nicht allein der Radhersteller, sondern auch die individuelle (Rücken-)Konstitution. Die generelle Aussage, „dieser Radhersteller ist rückengerecht“, ist kaum mehr haltbar und entsprechend zertifiziert die Aktion Gesunder Rücken gegenwärtig keine Fahrräder mehr. In Zukunft wird ein rückenkompetenter Händler aus dem vielfältigen Angebot an Fahrradmarken und -modellen das für den jeweiligen Kunden individuell rückengerechte auswählen und



Mit einer simplen Messapparatur lässt sich der Sitzknochenabstand bestimmen, der für die Wahl der richtigen Sattelbreite maßgeblich ist. Bild: [www.pd-f.de](http://www.pd-f.de) / selle royal

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



anschließend passend einstellen bzw. um geeignetere Komponenten ergänzen.

„Die perfekte Ergonomie des Fahrrades kann auch nicht losgelöst von fahrdynamischen Aspekten gesehen werden“, betont Fahrradexperte Gunnar Fehlau vom Pressedienst fahrrad. „Was nützt ein perfekt passendes Rad, das sich nicht gut steuern lässt? Nur ein kompetenter Händler kann die wechselseitige Abhängigkeit von ergonomischer Positionierung und Fahrverhalten/-dynamik überblicken und bei Konflikten auf eine Balance hinarbeiten“, erklärt Fehlau.

#### Was bleibt: Der Sattel zählt

Während angesichts der ergonomischen Anpassungsvielfalt die Grundgestaltung des „Basisrades“ eine gewisse Beliebigkeit erfährt, bleibt der Sattel im Mittelpunkt der Betrachtung. Das hat laut Detlef Detjen einen schlichten Grund: „An keinem anderen Kontaktpunkt zum Rad gibt es mehr Probleme als beim Sattel und Fahrradhersteller haben das Dilemma, einen Sattel mit dem Fahrrad liefern zu müssen, ohne exakt zu wissen, wer eigentlich auf dem Rad sitzen wird.“ Als Konsequenz werden meist vergleichsweise günstige Sättel montiert, was das Problem verschärft.



Bild: [www.pd-f.de](http://www.pd-f.de) / selle royal

Wie einfach sich der richtige Sattel fürs Fahrrad finden lässt, zeigt der italienische Hersteller Selle Royal. Dieser hat zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln für die Sattelerie „Scientia“ ein Messsystem entwickelt, das speziell auf Alltagsradler abgestimmt ist. Es funktioniert zweistufig. Im ersten Schritt wird die Sitzknochenbreite durch Sitzen auf einem speziellen Hocker



Bild: [www.pd-f.de](http://www.pd-f.de) / croozer

mit Gekissen bestimmt. Im zweiten Schritt stuft man die eigene Haltung auf dem Rad ein („relaxed“, „moderate“ oder „athletic“). Aus drei Kategorien für die Sitzknochenbreite und den drei verschiedenen Sitzpositionen ergeben sich neun Konstellationen, für die es je einen passenden Sattel gibt. Unterschiedliche Modelle für Damen und Herren sucht man vergeblich, ebenso wie Sättel mit Löchern oder ähnlichen Aussparungen. „Unsere Forschungen haben ergeben, dass die Unterschiede der Geschlechter nur bei sehr sportlichen und damit flachen Haltungen auf dem Rad relevant sind“, erklärt Monica Savio von Selle Royal. Auch Löcher haben sich in Tests eher als schmerzförderlich erwiesen. „Freilich reduziert sich der Druck an der Aussparung, dafür erhöht er sich auf dem restlichen Sattel und die Kanten sind besonders kritisch“, so Savio.

#### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gründete sich 1995, als Rückenschmerzen immer mehr zur Volkskrankheit wurden. Der Verein arbeitet seither daran, ein größeres Bewusstsein für die Themenfelder Rückenschmerzen und rückengesunder Alltag zu schaffen. Das AGR-Gütesiegel ist ein wichtiger Teil dieser Arbeit. Es wird an Alltagsge-

genstände vergeben, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zum rückengerechten Autositz, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: [www.youtube.de/dieagr](http://www.youtube.de/dieagr)

### KURZ & BÜNDIG

Dass Fahrräder per se rückengerecht sind, ist ein Trugschluss. Denn kein Fahrrad ist per Definition oder einzig aufgrund technischer Ausgestaltung rückengerecht, sondern erst durch die individuelle Anpassung wird schmerzfreies Radeln ermöglicht. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt, sich in einem guten Fachgeschäft beraten zu lassen und im Rahmen des sogenannten „Bike fitting“ ein Fahrrad zusammenstellen zu lassen, welches die individuellen Anforderungen berücksichtigt. Weitere Infos: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
Aktion Gesunder Rücken e. V.  
Stichwort: Fahrrad  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
Rothenburg & Partner  
Medienservice GmbH  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de