



Fahrrad – Teil 4

„Erfahren“ Sie den Frühling!

Der Frühling steht vor der Tür, viele freuen sich auf die Natur und warten darauf, sich draußen zu bewegen und wieder Fahrrad zu fahren. mobil-Experte Georg Busch stellt verschiedene Fahrradmodelle vor.

Im letzten Teil der mobil-Serie (Ausgaben 5/06 bis 2/07) geht es um die unterschiedlichen Fahrradtypen. Denn für praktisch jeden Rheumabetroffenen kann mit entsprechender fachmännischer Beratung das passende Modell gefunden werden.

Klassische Erwachsenen-Dreiräder

Klassische Dreiräder sind von ihrer Konstruktion her aus dem konventionellen Fahrrad entstanden. Man sitzt hoch auf dem Sattel, tritt nach unten in die Pedale und stützt den Oberkörper über die Arme auf den vorne befindlichen Lenker. So ist es den meisten Fahrern sehr vertraut. Für Menschen, die sich nur schwer in tiefere Sitzpositionen begeben können (zum Bei-

spiel auf Stuhlhöhe), bietet diese hochgelegene Sitzposition Vorteile beim Einsteigen. Bei der Kurvenfahrt und auf schrägem Untergrund sind sie jedoch gewöhnungsbedürftig und wegen des hohen Schwerpunkts bei Weitem nicht so kippsicher wie dreirädrige Liegeräder.

Aus hochwertigen Materialien gefertigt und mit modernem Zubehör ausgestattet, haben diese Fahrzeuge an Qualität gewonnen und an Gewicht verloren, wiegen aber dennoch zwischen 26 und 34 Kilo.

Eine nachträglich verwendete Dreiradachse kann Ihr hochwertiges Zweirad in ein Dreirad verwandeln. Besonders gute Übersicht und schnelle Eingewöhnung bietet ein vorne angeordnetes Räderpaar. Manche Modelle lassen sich zum Transport teilen.

Dreirädrige Liegeräder

Anfangs waren ökologisch engagierte Menschen und Langstreckenfahrer mit diesen Fahrzeugen unterwegs. Mittlerweile sieht man solche erstaunlichen Fahrräder jedoch immer häufiger, sie bieten nämlich im Vergleich zum klassischen Fahrrad einige Vorteile. Der Oberkörper ist abgestützt, Schultergürtel, Arme und Hände sind entlastet – deshalb eignen sich diese Räder besonders gut für Menschen mit körperlichen Besonderheiten. Die meisten haben einstellbare Sitze und bieten ergonomischen Sitzkomfort mit orthopädischem Nutzen.

Dreirädrige Liegeräder sind außerdem besondere stabil und kippicher insbeson-



Dreirädrige Liegeräder gibt es – ganz nach individuellem Anspruch – in unterschiedlichsten Ausführungen. Auch Modelle, die mit nur einer Hand gelenkt werden können, sind erhältlich.

dere in Kurven und beim Auf- und Absteigen. Das wissen Menschen mit Gleichgewichtsstörungen besonders zu schätzen. Auch einhändiges Fahren ist kein Problem mehr. Spezialumrüstungen mit Reha-Komponenten sind hier sehr gut möglich. Einige Fahrzeuge lassen sich falten oder zerlegen und somit gut im Auto oder Zug mitnehmen. Besonders leichte Dreiräder gibt es schon ab 12 Kilogramm!

Mit einer speziellen Kupplung lassen sich manche Fahrzeuge verbinden und auch als Tandem einsetzen. Bequem, sicher und flott durch die Landschaft fahren. Ein Fahrgefühl, das fasziniert!

Skooterbikes

Sogenannte Skooterbikes gibt es als Dreirad oder Zweirad. Es sind moderne Fahrräder, die man von ihren Eigenschaften her zwischen den klassischen Fahrrädern und den Liegerädern einordnen kann. Sie bieten eine Rückenabstützung, verminderte Belastung der Arme und hohen Fahrkomfort. Die guten Laufeigenschaften und die Möglichkeit, jederzeit mit beiden Füßen den Boden zu erreichen, vermitteln ein sicheres Fahrgefühl. Auch Skooterbikes lassen sich an besondere Anforderungen



Skooterbikes stützen den Rücken und können auf Wunsch – wie dieses Modell – mit einem Hilfsmotor ausgerüstet werden.

anpassen. Sie eignen sich sehr gut als Reha-Fahrzeug. Ihr modernes Erscheinungsbild lässt niemanden an „antiquierte Behindertenräder“ denken. Es sind stilvolle Stadt- und Tourenräder für Jung und Alt.



Fotos: G. Busch; Draisin; Die Fahrradwerkstatt

! LESERFRAGEN

? Nach meiner Knie-OP, bei der eine Endoprothese eingesetzt wurde, haben sich meine Erwartungen bezüglich der Beweglichkeit noch nicht erfüllt. Das Knie lässt sich maximal 60 Grad beugen. Was könnte man am Fahrrad ändern?

Durch den Einbau einer Pendelkurbel kann dieses Problem behoben werden. Bei richtiger Montage werden Sie Ihr Knie nur so weit beugen müssen, wie Sie können, erlangen aber die volle Stre-

ckung. Oft ergibt sich nach einiger Zeit eine Funktionsverbesserung. Dann kann man die Kurbel an das erweiterte Bewegungsausmaß anpassen. Stabilität und Belastungsfähigkeit Ihres Knies sollten unbedingt berücksichtigt werden.

? Wo bekomme ich einen bequemen Sattel her? Und wie viel kostet er ungefähr?

Ob ein Sattel bequem ist, hängt von mehreren Faktoren ab, zum Beispiel Kör-

perhaltung auf dem Fahrrad, Oberkörperneigung, Beckenkippung, Häufigkeit und Dauer des Fahrradfahrens, Größe und Form des Sattels, Polsterung (nicht immer sind weichere Sattel bequemer), Art der rheumatischen Erkrankung. Angepasste Sattel gibt es beispielsweise von den Firmen SQ-lab GmbH (Sattel nach Maß), GebioMized (Spezialanfertigung nach Abdruck), Brooks (Ledersattel), Lepper (Leder- und Spezialsattel). Gute passende Sattel kosten zwischen

Zweiräder/Seniorenräder

Wichtig für eine individuell geeignete Sitzhaltung und Belastungsverteilung ist der richtige Fahrradrahmen. Wie sich ein „passendes“ Fahrrad anfühlt, kann mit einem sogenannten Velo-Checker simuliert werden. Das ist ein Gestell, an dem verschiedene, für den ergonomischen Sitzkomfort entscheidende Rahmenmaße, Lenker und Sattel simuliert und dann ausprobiert werden können.



Zweiräder mit tiefem Einstieg und der Möglichkeit, beide Füße im Sitzen auf den Boden zu stellen, geben Sicherheit (oben). Unter den Scooterbikes (links) gibt es Modelle für alle Altersklassen.

Das Trekkingrad der Zukunft hat einen tieferen Durchstieg; die individuelle Ausstattung mit verschiedenen Gangschaltungen, Federung, Bremsen oder Beleuchtungsanlagen ist nach Ihren Wünschen frei wählbar. Erfreulicherweise gibt es seit einiger Zeit auch Falträder, die sehr ergonomisch, stabil und trotzdem leicht sind. In Bus, Zug, U-Bahn und Auto finden Falträder ihren Platz und erweitern Ihre Mobilität auch in der Freizeit.

Stadt- und Tourenräder mit flachem Sitzwinkel ermöglichen das Abstellen beider Beine beim Anhalten und Abfahren. Für Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht so leicht auf den Sattel kommen oder unsicher sind, ein besonderer Vorteil. Mit leichter Hand lassen sich diese Gefährte steuern.

Socialbikes/Tandems

Ein besonderer Clou mit riesigem Spaßfaktor sind Tandems, mit denen Behinderte und Nichtbehinderte zusammen fahren können. Zu zweit lassen sich spielend Stärken und Schwächen des Einzelnen ausgleichen. Gemeinsam aktiv zu sein, bedeutet Vertrauen und Zutrauen, sich aufeinander verlassen, den gleichen Rhythmus finden. Gemeinsam kann man mit Leichtigkeit sportlich und sicher vorwärtskommen. Einige Fahrzeuge lassen sich auch falten oder zerlegen. Tandems als Dreiradkon-



Auch Tandems bieten unzählige Möglichkeiten – hier kann der gesunde Partner vom hinteren Platz aus lenken.

struktionen bieten im Stand und beim Anfahren die größte Sicherheit. Sitzpositionen, Tretkurbelabstände sowie die Bedienelemente lassen sich auf die Fahrer einstellen. Reha-Komponenten und sogar körpergerechte Sitzschalen lassen sich verwenden.

.aufräder/Tretroller

Belastungs- und Bewegungseinschränkungen beim Gehen von weiteren Strecken

70 und 300 Euro. Außerdem gibt es auch Lehnen- und Liegesitze, bei Bedarf auch nach Maß.

? Ich fühle mich auf meinem normalen Fahrrad nicht mehr sicher. Ich suche ein Fahrrad mit drei Rädern, das mir mehr Sicherheit gibt. Schicken Sie mir bitte Bilder mit Preisangaben.

Wenn ich Ihre Frage lese, frage ich mich zunächst, weshalb Sie sich auf Ihrem Fahrrad nicht sicher fühlen: Haben Sie

Probleme mit den Gelenken? Haben Sie Schmerzen? Gibt es vielleicht Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder sind Sie unsicher beim Auf- und Absteigen? Es wäre gut, mehr darüber zu wissen, damit ich Ihnen etwas Geeignetes empfehlen kann.

Skooterbikes und Fahrräder mit flachem Sitzwinkel erleichtern Ihnen das Auf- und Absteigen. Dreirädrige Liege- oder Sesselfahrräder sind besonders sicher bei Kurvenfahrten und lassen sich leicht fahren. Mit

einem Elektro-Motor (Ihrem persönlichen Rückenwind) entlasten Sie sich und Ihre Gelenke und fahren mit Leichtigkeit.

Die Preise hängen natürlich vom Fahrradtyp und der Ausstattung ab und bewegen sich zwischen 950 und 5.000 Euro. Ratenkauf und Leasing sind selbstverständlich möglich.

In besonderen Fällen kann die Krankenkasse Kosten übernehmen. Auch Stiftungen beteiligen sich in Einzelfällen.

sind mit Laufrädern kein Problem mehr. Schmerzen und Überlastung zum Beispiel von Hüft-, Knie- und Fußgelenken können vermieden werden. Sie können die betroffenen Gelenke entlastet bewegen und außerdem noch Ihr Gepäck oder Ihren Einkauf mitnehmen. Roller gibt es mit nach-

rüstbaren Sitzen oder kombiniert als Lauf- rad und Tretroller. Einige Modelle verfügen über eine variable Sitzhöhenverstellung und Federung, die sich leicht an jede Situation anpassen lässt. Besonders wendig sind Laufroller mit zwei Lenkrädern. Sie können damit in engen Wohnungen, beim

Ein besonderes Modell ist dieses Laufrad, das Arme und Hände nicht belastet und als platzsparender Roller-Ersatz dient.



! MEIN FAHRRAD

„Wir hatten viele Ansprüche an unser Rad“, erinnert sich Robert. Er ist seit vielen Jahren blind und seine Frau Melanie leidet an Rheuma und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Ein Fahrrad für das Paar musste zum Aufsteigen stabil stehen, musste leichtgängige Bremsen haben und einen Rollstuhl mit transportieren. Die beiden lernten das Dreirad-Tandem „Capitän Duo“ kennen (siehe Foto unten). Die erste Testfahrt war gleich 16 Kilometer lang und inzwischen sind die beiden schon seit mehr als zehn Jahren gemeinsam unterwegs. „Unser Bewegungsradius hat sich mit dem Rad erheblich erweitert“, sagt Melanie, die das Tandem schon mehr als 11.000 (!) Kilometer weit gelenkt hat. Von ihrem blinden Ehemann im Rollstuhl geschoben zu werden, bedeutet immer höchste Konzentration für beide. Auf dem Rad geht es stressfrei vorwärts. „Ich muss nur treten. Das ist zwar körperlich anstrengend, aber sonst sehr entspannt,“ sagt Robert. Sobald das

Wetter mild wird, zieht es Robert aufs Rad: „Ich bin oft die treibende Kraft.“ Das ist er im wahrsten Sinne des Wortes, denn er treibt das Tandem samt eingeklinktem Rollstuhl alleine an und schafft je nach Tagesform Touren zwischen 25 und 50 Kilometern. Die beiden sind glücklich mit ihrer individuellen Form der Mobilität und freuen sich auf warme Tage: „Immer wenn wir Zeit haben und gesund sind, sind wir mit unserem Rad unterwegs.“

Melanie (62) und Robert (56)

„Bei mir läuft alles wie geschmiert. Je nach Wetter bin ich mit dem Dreirad jeden Tag unterwegs. Ob nun zum Einkaufen oder auch sonst, um das Geschehen hier am Ort zu verfolgen. Das Dreirad sitzt – dank Ihrer Einstellungen – wie angegossen. Insbesondere meinem Knie tut es sehr gut. Die Arthrose hat sich gebessert. Vorher habe ich jedes halbe Jahr eine Spritze ins Knie bekommen, sonst waren die

Schmerzen nicht auszuhalten. Nun sind es seit der letzten Spritze schon zwei Jahre her. Ich habe aber auch Glück, dass meine Frau sehr bewegungsfreudig ist. Wenn das Wetter es erlaubt, joggt oder walkt sie und ich fahre mit dem Dreirad nebenher.“

Georg (67)

„Mein Mann hat sieben Hüftgelenk-OPs durchgestanden. Bald ist die vierte OP auf der linken Seite geplant. Leider haben sich bisher schon drei Luxationen ergeben. Deshalb dauerte es besonders lange, bis er sich wieder angemessen bewegen konnte. Die Reha-Aufenthalte brachten leider nicht den gewünschten Erfolg, sodass mein Mann weiter durch ambulante Reha-Maßnahmen behandelt wurde. Hier konnte sich mein Mann etwas steigern. Noch mehr brachte ihm aber das Radfahren! Das ‚Merano‘ ist für ihn und seine Probleme wie geschaffen. Wir haben lange und in vielen Ländern suchen müssen und haben einige Probefahrten absolviert. Immer gab es arge Probleme mit dem Auf- und Absteigen, ein starkes Risiko in Bezug auf weitere Luxationen. Mit dem ‚Merano‘ ist diese Gefahr wesentlich gebannt. Mein Mann kann immer auf dem Sattel sitzen bleiben, ohne Probleme anhalten oder losfahren und auch mal eine Pause machen. Auf diese Weise haben wir schon so manche Tour gemacht. Mein Mann bewegt sich viel sicherer. Auch die Bandscheibenprobleme haben sich durch die Federung kaum noch bemerkbar gemacht.“

Renate (52) und Dieter (55)





Einige Tretroller können in der Sitzhöhe verstellt werden und sind so für Kinder und Erwachsene geeignet.

Einkaufen und auf langen Spaziergängen unterwegs sein. Oft ersetzen diese Gefährte den Rollator oder das Gehgestell und sind dabei die bessere Alternative, da auch die Handgelenke entlastet werden.

Maßgeschneidert für jeden Typ

Jedes Fahrrad hat typbedingte Vorteile, die Sie für Ihre besonderen Anforderungen nutzen können. Alle können mit Spezialausrüstungen wie zum Beispiel hydraulischen Bremsen, Elektro-Antrieb, Fahrtrichtungsanzeigern, Reha-Zubehör oder anderen Komponenten ausgerüstet werden. So entsteht ein maßgeschneidertes Rad, an dem Sie lange Freude haben werden.

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, sich ein neues Fahrrad zu kaufen – schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an! Beschreiben Sie mir genau, welche körperlichen Probleme Sie haben, auf die das Fahrrad abgestimmt sein soll, denn nur dann kann ich aus dem riesigen Angebot verfügbarer Modelle ein bestimmtes empfehlen.

Am 28. und 29. April können Sie die von mir beschriebenen Fahrräder probefahren: auf der Fahrradmesse „Spezi“ in Germersheim (www.spezialradmesse.de). Sie finden mich in Halle 1, Stand 17c/Bühne. ■

Kontakt: Georg Busch,
Schneerener Straße 8, 31535 Neustadt
Telefon: 05036 925880
E-Mail: info@ergodynamik-busch.de
Internet: www.ergodynamik-busch.de