

SpezialAuftrag



FAHRRÄDER FÜR MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT. Schmerzen im Knie, steifer Nacken und Bandscheibenvorfall: Mit zunehmendem Alter, bei körperlichen Behinderungen oder nach Unfällen können Bewegungseinschränkungen auch das Radfahren erschweren. Mit den richtigen Fahrrädern bleibt man jedoch mobil.

Das passende Rad hilft Hindernisse zu überwinden.

Rad fahren macht Spaß. Auch wenn die tägliche Beobachtung auf den Straßen lehrt, dass viele Menschen auf Rädern unterwegs sind, die zu klein oder zu groß und zudem meist noch falsch eingestellt sind, scheint das den Fahrern den Spaß nicht zu verderben. Aber irgendwann kann der Körper die Fehlhaltungen nicht mehr kommentarlos hinnehmen und macht durch Schmerzen darauf aufmerksam. Spätestens dann muss ein passendes Rad her, um die Freude am Fahren zu erhalten.

Es kann aber auch sein, dass sich mit der Zeit die Ansprüche an ein Fahrrad verändern. Eine Sitzposition, die lange Freude bereitet hat, wird als unangenehm empfunden. Während es früher keinerlei Mühe machte, das Bein über das Oberrohr zu schwingen, überlegt man plötzlich, ob man nicht lieber zu Fuß gehen sollte. Auch in diesem Fall ist es angebracht, über ein den veränderten Umständen angepasstes Rad nachzudenken.



An oberster Stelle steht die Frage nach den eigenen Bedürfnissen. Wer sich zum Beispiel nicht mehr so beweglich fühlt, um bei jedem Ampelstopp aus dem Sattel zu gehen, sieht sich am besten nach einem Fahrrad um, bei dem man im Sitzen mit den Füßen den Boden erreichen kann.

Die hier vorgestellten Räder können helfen, die Mobilität auf zwei Rädern trotz körperlicher Einschränkungen zu erhalten. Bei schwerer wiegenden Problemen müssen jedoch noch andere Mittel zum Einsatz kommen wie Dreiräder oder individuell abgestimmte Komponenten (siehe auch das Interview mit Georg Busch).

Hemmungen abbauen. Speziell konstruierte Fahrräder werden von Betroffenen oft skeptisch betrachtet. Männer wollen ungern auf „Damenrädern“ fahren, obwohl der tiefe Einstieg ihnen das Radfahrerleben einfacher machen würde. Auch der Gedanke an ein Pedelec wird oft mit dem Hinweis zurückgewiesen, man gehöre noch nicht zum alten Eisen. Doch auch wenn der Umstieg vom sportlichen Rennrad zum komfortablen Tourenrad aus Imagegründen schwer fallen mag: Sollte man deshalb auf die Freude an der Bewegung und am Radfahren verzichten und darüber hinaus seine eigene Mobilität einschränken? Dem Alter kann schließlich niemand davonlaufen – auch die Nachbarn nicht.

Nicht nur Form und Geometrie des Rahmens, auch die Anbauteile haben ihren Anteil am Komfort, wenn sie wartungsarm, leicht zu bedienen und zuverlässig sind. Nabenschaltungen gehören hier zum guten Ton. Aber auch neu belebte Konzepte wie der Riemenantrieb haben Zukunft, weil der Antrieb noch weniger Pflegeaufwand verspricht. Er muss sich allerdings noch in der Praxis beweisen.

Bei der Auswahl des richtigen Fahrrades für besondere körperlich bedingte Ansprüche gelten also im Grunde die gleichen Regeln wie für jeden anderen Kunden. Eine fachkundige Beratung zum Thema Ergonomie ist dabei unabdingbar – die Bestellung beim Versender oder der Kauf im Großmarkt scheiden definitiv aus. Wichtig ist es, offen zu sein gegenüber den möglichen Lösungen für die speziellen Bedürfnisse, denn nur so wird man sich die Freude am Radfahren bewahren können.

○ René Filipppek

NACHGEFRAGT

... beim Ergotherapeuten Georg Busch

„Sich aus eigener Kraft fortzubewegen, ist ein Grundbedürfnis des Menschen“, sagt Georg Busch aus Schneeren bei Hannover. Der gebürtige Rheinländer hat Ausbildungen zum Werkzeugmacher, Maschinenbautechniker und Ergotherapeuten absolviert und verfügt in diesen Bereichen über langjährige Berufserfahrung.



Georg Busch,
Ergotherapeut.

RW: Welche Kunden suchen bei Ihnen nach einem passenden Fahrrad?

GB: Hauptsächlich Menschen mit besonderen Anforderungen an ihr Fahrrad. Sie haben meist körperliche Einschränkungen durch Unfälle, Krankheiten, Behinderungen oder fortgeschrittenes Alter. Auch Eltern mit ihren behinderten Kindern finden ein geeignetes Fahrrad bei mir – aber auch Leute, die sich auf ihrem herkömmlichen Rad nicht mehr wohl fühlen, zum Beispiel wenn sie nach längeren Fahrten Schmerzen haben.

RW: Wie sehen die Lösungen für diese Menschen aus?

GB: Die Grundlage einer passenden Lösung ist eine Diagnose und Funktionsanalyse. Dabei werden die körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen bezüglich des Radfahrens geklärt sowie die ärztlichen Vorgaben und die Ergebnisse bisheriger Behandlungen berücksichtigt.

Manchmal können vorhandene Fahrräder mit passendem Rahmen durch ergonomische Komponenten wie Sattel, Griffe und Vorbauten optimiert werden. Allerdings fahren viele Menschen mit zu kleinen Fahrrädern. Oft sind Spezialräder geeignet, die ich an den Kunden anpasse und zum Teil mit eigens angefertigter Sonderausstattung versehe.

RW: Beteiligen sich Krankenkassen an den Kosten?

GB: Ich habe eine Kassenzulassung als Hilfsmittel-erbringer. Wenn bei behinderten Kindern durch das Radfahren eine therapeutische Wirkung erreicht werden kann, ist das eine Pflichtleistung der gesetzlichen Kassen.

Erwachsene erhalten in der Regel keinen Zuschuss – auch wenn die Maßnahmen medizinisch sinnvoll sind. Eine ärztliche Verordnung ist für die Versorgung mit einem Therapierad erforderlich. Ich helfe meinen Kunden bei der Klärung der Kostenübernahme.

Weitere Informationen im Internet: <http://ergodynamik-busch.de/>

Manchmal können vorhandene Fahrräder mit passendem Rahmen durch ergonomische Komponenten wie Sattel, Griffe und Vorbauten optimiert werden.





**BERNDS
GRETEL**



**HP VELOTECH
SPIRIT**



**KALKHOFF
TASMAN PEDELEC**

Das Gretel von Hersteller Bernds ist kein typisches Faltrad. Es lässt sich aber trotzdem noch klein genug falten, um im Kofferraum Platz zu finden. Der Clou des Rads ist die Verbindung von tiefem Einstieg mit der Kompaktheit eines Faltrads. Dadurch lässt es sich sehr leicht handhaben – auch, wenn man das Rad mal durch die Menschenmenge auf dem Wochenmarkt schieben muss. Die Gretel überzeugt während der Fahrt durch große Laufruhe. Gut für Menschen, die größere Fahrräder nur schwer kontrollieren können. Die Hinterradfederung erhöht den Komfort. Mit der am Testrad montierten Scheibenbremse ließ sich auf feuchtem Untergrund das Vorderrad blockieren, was zu kritischen Situationen führen kann – hier lieber auf weniger bissige V-Bremsen zurückgreifen. Beinahe wartungsfrei ist der optional erhältliche Riemenantrieb, der keine Schmierung benötigt.

Das Spirit ist ein Sesselrad, auch Scooterbike genannt. Es fährt sich wie eine Mischung aus Liegerad und herkömmlichen Fahrrad. Vorteil: Der Sitz mit Lehne entlastet den Rücken und den Nacken, weil der Kopf nicht mehr in den Nacken geworfen werden muss, um nach vorn zu blicken. Eine sehr entspannte Haltung ergibt sich, die von der Hinterradfederung noch unterstützt wird. Nachteil: Der Schulterblick wird erschwert. Ein Rückspiegel kann da Abhilfe schaffen. Die Lenkung sowie das Anfahren erfordern etwas Eingewöhnungszeit, sind aber schnell zu beherrschen. Das Rad erscheint zunächst nicht so wendig wie bei herkömmlichen Rädern gewohnt. Daher sollte man sich auf Touren an das neue Fahrverhalten gewöhnen, mit etwas Routine lässt sich dann aber auch der Großstadtverkehr bewältigen. Die Touren dürfen dabei gerne länger ausfallen, schließlich sitzt sich so angenehm wie im heimischen Sessel – auch ohne Rückenprobleme.

Ein Segen für geplagte Kniegelenke sind die elektrounterstützten Pedelecs. Der Druck auf die Gelenke, besonders beim Anfahren, wird durch den Motor deutlich reduziert. Das Kalkhoff ist mit einem Mittelmotor ausgerüstet, der tadellos funktioniert. Die Ausstattung ist funktional: Den Vorbau kann man in der Neigung und in der Höhe verstellen. So lässt sich die Sitzposition schnell an den Fahrer anpassen. Details wie der geschlossene Kettenkasten und der Mantelschutz machen das Rad rundum alltags-tauglich. Der Gepäckträger könnte allerdings mehr Tragkraft haben. Im Vergleich zu anderen Herstellern bietet Kalkhoff aber ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Nachteile der Pedelecs: Das hohe Gewicht erfordert einen ebenerdigen Stellplatz, die Kapazität des Akkus ist ebenso begrenzt wie seine Lebensdauer, nach einigen hundert Ladezyklen ist teurer Ersatz nötig.

FAZIT

Wem herkömmliche Fahrräder zu unhandlich und zu schwer zu kontrollieren sind, der findet mit der Gretel eine ideale Begleiterin.

Das richtige Rad für Menschen mit Rückenproblemen, die trotzdem längere Touren unternehmen wollen.

Bei Problemen mit Gelenken und Muskel-, Herz- und Kreislaufschwäche kann ein Pedelec die Mobilität erhalten.

DATEN

RAHMEN: Chrom-Molybdän
GABEL: Chrom-Molybdän
GRÖSSEN: Rahmen für Personen von 1,40 bis 2,10 Meter
SCHALTUNG: Rohloff Speedhub mit Gates-Riemenantrieb
BREMSEN: Magura Louise-Scheibenbremsen
LAUFRÄDER: 20 Zoll, mit Schwalbe Big Apple-Reifen
BELEUCHTUNG: SON-Nabendynamo, B&M Scheinwerfer und Rücklicht
GEWICHT: ab 10,5 Kilogramm (zulässiges Gesamtgewicht 140 Kilogramm)
PREIS: ab 1.450 Euro
 Verschiedene Ausstattungsoptionen
INFO: www.bernds.de

RAHMEN: Aluminium mit Hinterbaufederung
GABEL: Chrom-Molybdän
GRÖSSEN: Für Körpergrößen von 1,50 bis 2 Meter
SCHALTUNG: Sram Dual Drive
BREMSEN: verschiedene Optionen
LAUFRÄDER: 20 Zoll
BELEUCHTUNG: B&M Seitenläufer-Dynamo, Scheinwerfer und Rücklicht
GEWICHT: ab 14,2 Kilogramm (zulässiges Gesamtgewicht 150 Kilogramm)
PREIS: ab 1.690 Euro
 Verschiedene Ausstattungsoptionen
INFO: www.hpvelotechnik.com

RAHMEN: Aluminium
GABEL: einstellbare Federgabel
GRÖSSEN: Tiefeinsteiger: 45, 49, 53, 57 Zentimeter
 Diamantrahmen: 49, 53, 57, 61 Zentimeter
ELEKTRO-ANTRIEB: Mittelmotor Panasonic (250 W)
SCHALTUNG: Shimano Nexus 8-Gang Premium Nabenschaltung
BREMSEN: Magura HS11, hydraulische Felgenbremse
LAUFRÄDER: 28 Zoll
BELEUCHTUNG: Nabendynamo Shimano, B&M Scheinwerfer und Rücklicht
GEWICHT: 26,6 Kilogramm (zulässiges Gesamtgewicht 120 kg)
PREIS: 1.999 Euro
INFO: www.kalkhoff.de



**PATRIA
MERANO**



**UTOPIA
SPRINT**

Wer sich beim Radfahren unsicher fühlt, will gern im Sitzen mit den Füßen auf den Boden kommen, wenn er anhalten muss. Das geht meist nur, wenn der Sattel zu tief steht, was eine unergonomische Sitzposition zur Folge hat. Nicht so beim Merano: Die Rahmenkonstruktion macht es möglich, sich am Boden abzustützen und dennoch den richtigen Abstand vom Sattel zu den Pedalen zu halten. Verbunden ist das mit einem tiefen Einstieg, wodurch das Merano zum leicht kontrollierbaren Rad für bewegungseingeschränkte und auf dem Rad unsichere Menschen wird. Unterstützt wird diese Eigenschaft durch den langen Radstand und die daraus resultierende Laufruhe. Die Hinterradfederung sorgt dafür, dass der Rücken von groben Stößen verschont bleibt. Eine zügige Gangart lässt das Merano nur begrenzt zu, ist aber so bequem, dass es auch für Genussfahrer ohne körperliche Probleme interessant ist.

Für Menschen, die jederzeit einen Fuß in Bodennähe haben möchten und ein wendiges Rad für Alltag und Tour wünschen.

- RAHMEN:** Aluminium
 - GABEL:** Chrom-Molybdän-Stahl
 - GRÖSSEN:** 48, 54, 60 Zentimeter
 - SCHALTUNG:** Shimano Nexus 8-Gang
 - BREMSEN:** Rücktritt hinten, V-Brake Shimano vorne
 - LAUFRÄDER:** 20 Zoll mit Schwalbe Big Apple-Reifen
 - BELEUCHTUNG:** Nabendynamo Shimano DH-3N20, B&M Scheinwerfer und Rücklicht
 - GEWICHT:** 19,25 (zulässiges Gesamtgewicht 140 Kilogramm)
 - PREIS:** ab 1.210 Euro
- Verschiedene Ausstattungsoptionen
INFO: www.patria.net

Utopias Tiefeinsteiger Sprint steht exemplarisch für komfortable Tiefeinsteiger. Durch das tiefliegende Oberrohr muss das Bein zum Aufsteigen kaum gehoben werden. Ist schnelles Stoppen erforderlich, muss man keinen schmerzhaften Kontakt zum Oberrohr fürchten. Durch die Bauweise mit gekreuzten Rohren wirkt das Utopia trotz Tiefeinstieg auch bei Beladung sehr stabil. So können auch schwer beladene Gepäcktaschen ohne Sorge transportiert werden. Voluminöse Reifen erhöhen den Komfort zusätzlich und geben Sicherheit auch auf unebenen Wegen. Der Speedlifter Twist-Vorbau macht eine schnelle Höhenverstellung des Vorbaus möglich, ebenso kann das Rad platzsparend untergebracht werden, weil der Lenker ohne Werkzeug gedreht werden kann. Die restliche Ausstattung ist sehr hochwertig und macht das Rad reise- und alltagstauglich. Im Internet-Konfigurator stehen mehrere Ausstattungsoptionen zur Verfügung.

Klassischer Tiefeinsteiger, der viel Komfort bietet und dabei sehr belastbar ist – ein Rad für alle Fälle.

- RAHMEN:** Chrom-Molybdän-Stahl
 - GABEL:** Chrom-Molybdän-Stahl
 - GRÖSSEN:** 49, 54, 59 Zentimeter
 - SCHALTUNG:** Shimano Alfine 8-fach Nabenschaltung, ohne Rücktrittbremse
 - BREMSEN:** Magura HS 11, hydraulische Felgenbremse
 - LAUFRÄDER:** 28 Zoll
 - BELEUCHTUNG:** Nabendynamo Shimano, B&M Scheinwerfer und Rücklicht
 - GEWICHT:** 19,75 (zulässiges Gesamtgewicht 150 Kilogramm)
 - PREIS:** ab 1.576 Euro
- Verschiedene Ausstattungsoptionen
INFO: www.utopia-velo.de

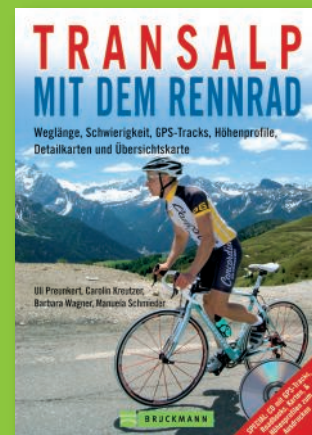


Eisenbahntunnels, alte Bahnhöfe, Schwindel erregende Viadukte – 40 abenteuerliche Radwege auf den Trassen ehemaliger Eisenbahnlinien, von der Eifel bis zu den Alpen.

Thomas Froitzheim
GPS für Biker
192 Seiten,
ca. 160 Abb., 16,5 x 23,5 cm
ISBN 978-3-7654-5016-7

»Informationsfülle pur«
Münchner Merkur

€ [D] 19,95
€ [A] 20,60 / sFr. 35,90



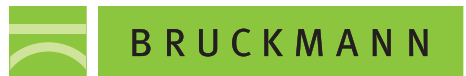
NEU

Bruckmanns »Transalp mit dem Rennrad« zeigt fast jedem Freizeitsportler, wie er sich der ultimativen Herausforderung Alpenüberquerung stellen kann.

ULPtours (Hrsg.)
Transalp mit dem Rennrad
192 Seiten, ca. 120 Abb., 16,5 x 23,5 cm
ISBN 978-3-7654-5284-0

€ [D] 29,95
€ [A] 30,80 / sFr. 49,50

» Das komplette Programm unter
www.bruckmann.de



Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder
PORTOFREI BIS 31.12.2009 unter www.bruckmann.de