
Rad und Rücken - Fitter Rücken auf zwei Rädern

27.02.2008, 09:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fahrrad*

Presseagentur: *pressediens-fahrrad*



Rückenbeschwerden sind Volkskrankheit, Radfahren ist Volkssport – wie geht beides zusammen? Mit dem richtigen Fahrrad, erklärt die Aktion Gesunder Rücken e. V., und mit der Beachtung einiger Kriterien bei Kauf und Einstellung desselben.

[pd-f] 22 Prozent aller Krankheitstage gehen auf das Konto von Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems, beinahe 70 Prozent der Bundesbürger leiden zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen – mit steigender Tendenz. Eine der Hauptursachen der Volkskrankheit: Bewegungsmangel. Sitzende Tätigkeiten und Hobbys, die den Geist und nicht den Körper fordern, verwandeln uns langsam aber sicher in eine Nation, in der Hexenschuss und Bandscheibenvorfall fast so alltäglich sind wie eine Erkältung. Gleichzeitig sind Millionen von Deutschen mit dem Fahrrad unterwegs – als Pendler ins Büro, zur Uni oder zur Schule, als Fitness-Sportler abends oder am Wochenende auf Tour oder im Urlaub.

„Eine Entwicklung, die nicht nur aus Umweltgründen rückhaltlos zu begrüßen ist, denn Radfahren stärkt nicht nur die Beine, sondern sorgt im ganzen Körper für Bewegung und hält den Stoffwechsel in Schwung – alles Faktoren, die für einen schmerzfreien, gesunden Rücken wesentlich sind“, erklärte Georg Stingel von der Aktion Gesunder Rücken (www.agr-ev.de) auf dem Recherche-Kongress Fahrrad des *pressediens-fahrrad*. Doch wie verhält es sich mit der Aussage, Radfahren sei eher schlecht für die Bandscheiben? Schade ich meinem sowieso schon angegriffenen Rücken am Ende zusätzlich, wenn ich nach Feierabend mit den besten Absichten auf die Trimm-dich-Radtour gehe? Keine Sorge – wenn man einige Grundregeln beachtet, ist Radfahren beinahe so etwas wie ein Allheilmittel. Ganz wichtig dabei: die richtige Haltung auf dem Fahrrad. Wie ein Radprofi bei der Tour de France auf seinem Renner zu kauern, ist für Menschen, die schon einmal „mit der Bandscheibe“ zu tun hatten, keine gute Idee. „Solch eine gestreckte Sitzhaltung ist das Ergebnis jahrelanger Anpassung und nur deshalb möglich, weil die Berufsfahrer viele Stunden auf der Massagebank und im Gymnastikraum verbringen, um sich beweglich zu halten“, erklärt Stefan Scheitz vom Rennradhersteller Felt (www.felt.de).

Für den Freizeitradler ist dagegen eine um 15-20 Prozent aus der Senkrechten nach vorne geneigte Position ideal. Das bringt mehr Druck auf die Pedale und setzt den Rücken einer „Vorspannung“ aus: Die Rückenmuskulatur wird aktiviert, stabilisiert die Wirbelsäule und hilft sogar ein wenig beim Treten mit. Für eine optimale Sitzhaltung sorgen die sechs Parameter Sitzhöhe, Sattelposition, Sattelleitung, Lenkerhöhe, Lenkerneigung und Sitzlänge, auf die schon bei der

Auswahl eines Fahrrades geachtet werden sollte. Die Rahmenhöhe ist längst nicht mehr die einzige relevante Größe; auch der Abstand vom Sattelrohr zum Steuerrohr und der Höhenunterschied zwischen beiden ist wichtig.

„Die Wohlfühlrückenposition hat absolute Priorität“, mahnt Stingel. „Bis man völlig beschwerdefrei sitzt, muss man meist verschiedene Sattel- und Lenkerpositionen ausprobieren.“ Wer auf einem neuen Fahrrad Beschwerden verspürt, solle sich also nicht entmutigen lassen oder die Zähne zusammenbeißen, sondern weiter an seiner Sitzposition feilen, empfiehlt Heiko Müller vom Radhersteller riese und müller (www.r-m.de). Dazu ist nicht immer ein Werkstattbesuch nötig: Komponentenhersteller Humpert (www.humpert.com) bietet mit dem „Q.A.S.“ (ab 35 Euro) einen werkzeuglos verstellbaren Vorbau fürs Touren- oder Trekkingrad an, mit dem es sich in Sachen Lenkerposition trefflich experimentieren lässt.

Wer sein Fahrrad richtig einstellt, beugt Überlastungen des Lendenwirbelbereichs und einer Überstreckung der Halswirbelsäule vor, auch Reizungen der Hände und Knie lassen sich so vermeiden – alles bei „sportlicher“ Sitzhaltung häufige Beschwerden. Auch fürs Rennrad bietet Humpert übrigens einen verstellbaren Vorbau an – das Modell „Swell R“ (ab ca. 69 Euro) ist sehr leicht (unter 200 g), verdrehsteif und auch optisch kein Bruch mit einem sportlichen Straßenrad. Georg Stingel von der Aktion Gesunder Rücken warnt übrigens vor einer generellen Ablehnung des sportlichen Radfahrens: „Auch auf dem Rennrad kann man völlig ohne Schmerzen radeln, wenn die Position stimmt und dem Körper ein wenig Anpassungszeit gegeben wird. Wer viel fährt, sollte seine Bauchmuskeln zusätzlich trainieren, denn die kommen beim Radfahren zu kurz.“

Ein Risikofaktor ist auch mit einer perfekten Sitzposition nicht ausgeschaltet: Stoßbelastungen, wie sie beim Überfahren von Bordsteinkanten oder Schlaglöchern entstehen, sowie Dauervibrationen, die alle nicht völlig glatten Fahrbahnen ständig auslösen. Um diesen Problemen beizukommen, hat sich die Industrie in den letzten Jahren einiges einfallen lassen, etwa ergonomisch geformte Lenkergriffe mit großer Auflagefläche und weich gepolsterte Gelsättel. Eine besondere Rolle bei der Stoßminderung spielt jedoch die Vollfederung: „Sie kann die Vibrationsbelastung beim Radfahren um bis zu 35 % reduzieren, was eine deutliche Schonung von Rücken und Gelenken bedeutet“, berichtet Heiko Müller.

Ein zusätzliches Plus: „Für die Vollfederung spricht neben dem Komfort auch die Sicherheit. Denn durch die Stoßdämpfer verbessert sich die Straßenlage und der Bodenkontakt des Fahrrades. Das ist besonders an Bürgersteigkanten, auf Kopfsteinpflaster und Feldwegen wichtig“, so Müller. Fahrräder, die all diesen Anforderungen gerecht werden, sind zum Beispiel die riese und müller Modelle „Avenue“ (ab 1.499 Euro) und „Culture“ (ab 1.649 Euro) – beide mit dem begehrten AGR-Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. ausgezeichnet, dem besonderen Qualitätsmerkmal für rückengerechte Alltagsgegenstände.

Bei einem hochtechnischen Gerät wie dem vollgefederten Fahrrad muss jedoch auf Qualität geachtet werden – einfache Baumarkt-Räder federn erstens unzureichend, zweitens nur für kurze Zeit. Sparsamen Radfahrern bietet sich immerhin die Möglichkeit, durch eine spezielle Bereifung einen Effekt zu erzielen, welcher der Vollfederung zumindest nahe kommt. Der Ballonreifen „Big Apple“ (ab 25,90 Euro) von Schwalbe (www.schwalbe.de), in 50 oder 60 mm Breite erhältlich, kann mit geringem Luftdruck gefahren werden und sorgt dadurch für angenehmen Fahrkomfort, ohne dass die Gefahr von Reifenpannen droht. „Mit der Big-Apple-Bereifung (60-622, 2 bar) wurden auf einem ungefederten Rad circa 25 Prozent weniger Beschleunigungen an der Lendenwirbelsäule gemessen als mit Standardbereifung (37-622, 4 bar). Im Vergleich dazu konnte ein vollgefedertes Fahrrad die Beschleunigungen an der Lendenwirbelsäule um 33 Prozent reduzieren“, referiert Carsten Zahn vom Reifenhersteller Bohle eine wissenschaftliche Testreihe der Kölner Sporthochschule. Allerdings lassen sich die Komfort-Reifen nicht an jedem Fahrrad nachrüsten. Auf einer eigens eingerichteten Website (www.balloonbikes.com) können Interessierte die verfügbaren Modelle der Radhersteller abfragen.

Zusätzlich zu Sitzposition und Federung gilt es eine Reihe anderer Faktoren zu beachten, die rückenfreundliches Radfahren begünstigen. „Rahmen mit tiefem Durchstieg etwa erleichtern das Auf- und Absteigen und vermitteln Sicherheit im Straßenverkehr“, erklärt Mario Moeschler vom Fahrradhersteller Winora-Staiger (www.winora.de) – besonders wichtig für Menschen, die nach einer Rückenerkrankung wieder den Einstieg ins Radfahren wagen. Auch aufs Gewicht sollte man beim Radkauf achten; 20 Kilo und mehr lassen sich kaum die enge Kellertreppe hinunter tragen. Und das Thema Leichtlauf ist ebenfalls nicht zu vernachlässigen: Eine Reduzierung der Fahrwiderstände schont Muskeln und Gelenke und sorgt darüber hinaus für mehr Radfahrspaß.

Aspekte, die sich in einem Fahrrad gar nicht alle verwirklichen lassen? Und ob! Das Modell „Homage“ (ab 1.499 Euro) von riese und müller etwa punktet in allen Bereichen: Es ist voll gefedert, dabei mit knapp unter 14 Kilo extrem leicht und mit relativ tiefem Durchstieg in jeder Fahrsituation gut zu beherrschen. Ein Rad, das so konzipiert ist, kann sich jederzeit mit Aussicht auf Erfolg um das Gütesiegel der AGR e. V. bewerben – und wird bei regelmäßiger Benutzung

dafür sorgen, dass zumindest ein Bundesbürger weniger über Rückenschmerzen klagt. Angewandter Klimaschutz inklusive.

Portrait

Der pressedienst-fahrrad hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem guten Fahrrad und dessen Anwendung mehr Öffentlichkeit zu verschaffen. Denn wir sind der Meinung, dass Radfahren nicht nur Spaß macht und fit hält, sondern noch mehr ist: Radfahren ist aktive, lustvolle Mobilität für Körper und Geist. Kurz: Radfahren ist Lebensqualität, Radfahren ist clever und Radfahren macht Lust auf mehr...

News-ID: 191822 • Views: 3697 (Stand: 13.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/191822/Rad-und-Ruecken-Fitter-Ruecken-auf-zwei-Raedern.html>