

Radeln ab der Lebensmitte

30.01.2008, 13:24 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Fahrrad*

Presseagentur: *pressediens-fahrrad*



Radeln ab der Lebensmitte

Ältere Menschen bestimmen in zunehmendem Maße das Bild unserer Gesellschaft – auch als aktive Zielgruppe, für die Radfahren eine der beliebtesten körperlichen Aktivitäten ist. Die Fahrradbranche hat sich darauf eingestellt, ohne die entsprechenden Modelle alt aussehen zu lassen.

Sie sind fit! Sie werden immer mehr! Und in ein paar Jahren gehört jeder dazu! Dem Thema „Älter werden“ kann sich niemand entziehen; irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo man akzeptieren muss, dass der Zenit der körperlichen Leistungsfähigkeit überschritten ist. Viele Menschen stellen dann jedoch fest, dass das Altern kein Drama ist. Extreme Erfahrungen, gerade sportlicher Natur, die man in jungen Jahren gemacht hat, muss man nicht unbedingt wiederholen; andere Dinge geraten in den Fokus – das kann auch eine neue, entspanntere Einstellung zum Sport sein.

„Das Bild, das unsere Gesellschaft hat, ist nicht zuletzt medial verzerrt“, erklärte Frank Leyhausen von Medcom International GmbH, Berater des Bundesverbandes Deutsche Senioren Liga e. V., auf dem Recherche-Kongress Fahrrad des pressediens-fahrrad. „Pflegebedürftige, demente Hochaltrige bestimmen unsere Vorstellung vom Alter.“ Dabei sieht die Realität deutlich positiver aus: „Die jungen Alten“ nennt Leyhausen die Menschen ohne wesentliche Einschränkungen, in deren Leben die Selbstverwirklichung in Sport und Freizeit eine ebenso große Rolle spielt wie die soziale Verantwortung als Eltern und Großeltern, im Verein und im Ehrenamt. Und auch im „mittleren Alter“ mit eingeschränktem Aktionsradius ist man noch weit von der Bettlägerigkeit entfernt.

Sport ist für aktive ältere Menschen ein selbstverständlicher Teil ihres Lebens – vor allem Radfahren. „Betrachtet man die altersmäßige Verteilung aller Sportnachfrager, stellt man fest, dass das Interesse am aktiven Radsport ab 40 rapide ansteigt. Erst die 55-jährigen lassen wieder etwas nach, dennoch ist das Radfahren bis in die Siebziger hinein eine ausgesprochen beliebte Sportart“, referierte Leyhausen eine Auswertung von Prof. Dr. Christoph Breuer.

Dabei heißt Radfahren ab der Lebensmitte gleichermaßen lockeres Trimmen, Fahrradnutzung im Alltag und ambitionierter Sport. „In den Industrieländern ist körperliche Untätigkeit der zweitwichtigste Faktor zur Auslösung von Krankheiten. Gleichzeitig sind die Hälfte aller Autofahrten kürzer als fünf Kilometer“, beschreibt der Berater des

Bundesverbandes Deutsche Senioren Liga e. V. einen Widerspruch, der geradezu nach stärkerer Fahrradnutzung schreit.

So wie sich die ältere Generation schlecht unter einen Hut bringen lässt, ist auch „das Seniorenfahrrad“ eine Fiktion – der auch mit Mitte sechzig noch aktive Rennradfahrer benötigt natürlich ein anderes Rad als der Trimmradler. Ein Aspekt freilich einigt alle Fahrer und Fahrerinnen der Altersgruppe 50+: „Sicherheitsaspekte wie wartungsarme und stabile Komponenten sowie sichere Lichtanlagen und pannenfreie Reifen interessieren Best-Ager mehr als Teenies“, erklärt Erhard Hackler, Geschäftsführer der Deutschen Senioren Liga. Auf diesen Feldern führend: die deutschen Spezialhersteller Busch und Müller (www.bumm.de) mit superhellen LED-Lichtanlagen „made in Germany“ und das Unternehmen Schwalbe (www.schwalbe.de), das vor allem bei hochwertigen Tourenreifen die Nummer eins ist (z. B. „Marathon Supreme“, ca. 42,90Euro).

Auch das Thema Komfort ist von größerer Bedeutung als bei jüngeren Zielgruppen. „Die Rennmaschinen unserer Z-Serie mit entschärfter Geometrie sind beliebt bei älteren Fahrern, die sich nichts dabei vergeben, nun etwas aufrechter auf dem Rennrad zu sitzen“, erklärt Stefan Scheitz vom Rennradhersteller Felt (www.felt.de). Die Komfort-Renner gibt es auch in Preisklassen bis zu 5.000 Euro, denn: „Die alten Hasen sind oft nicht mit Mittelklasse-Material zu begeistern, die haben schon alles gesehen und wollen das Beste.“

Zumal die „Best Ager“ auch aus wirtschaftlicher Sicht eine Menge zu bieten haben. Kinder aus dem Haus, Wohneigentum abbezahlt, kein Bedarf mehr an einem großen Auto – da bleibt für ein neues Fahrrad umso mehr übrig, auch wenn es überwiegend im Nahbereich genutzt wird. Das merkt man auch in Darmstadt bei riese und müller, Spezialhersteller für hochwertige voll gefederte Fahrräder (www.r-m.de). „Unsere City/Trekking-Modelle werden verstärkt von den reiferen Jahrgängen nachgefragt“, erklärt Geschäftsführer Heiko Müller. Modelle wie das „Culture“ bieten ausgereifte Technik, großen Fahrkomfort durch die Federung und natürlich ein komplettes Sicherheitspaket. Auch die Optik ist ein Verkaufsargument: „Dass Design und Status wichtig sind, verwundert kaum, schließlich fühlt sich die Generation 50+ nicht selten 15 Jahre jünger als sie tatsächlich ist“, meint Erhard Hackler.

Sichere Beherrschbarkeit des Fahrrades wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger; die steigende Verkehrsdichte macht so manchem Senior zu schaffen. „Je leichter man den Boden mit den Füßen erreichen kann, desto sicherer fühlt man sich“, erklärt der Fahrradsachverständige Ulrich Lippmann. Da trifft es sich, dass der Begriff „Damenrad“ inzwischen durch das geschlechtsneutrale „Tiefensteiger“ ersetzt worden ist; so können sich auch konservativ eingestellte Herrenradler mit dem tiefen Durchstieg anfreunden, wie ihn Modelle wie das „Calgary“ von Staiger bieten (www.staiger-fahrrad.de, 549 Euro). Dazu kommt ein flacher Sitzwinkel, damit man trotz tief positioniertem Sattel nicht zu nah an den Pedalen ist. Mit 14,5 Kilo kann so ein Rad auch mal in den Keller getragen werden – schließlich lebt nicht jeder ältere Mensch in einem Einfamilienhaus mit Garage.

Zu einer beliebten Reiseform der „Best Ager“ gehören Reisen mit Caravan oder Reisemobil – wird mit dem Ende des Arbeitslebens eine Lebensversicherung ausgezahlt, ergeben sich plötzlich ganz neue Möglichkeiten der Mobilität. Und das Fahrrad muss dabei sein – deshalb sind die Reisemobilisten eine wichtige Zielgruppe für kompakte Falträder wie das „Birdy“ von riese und müller. „Aber auch für den Transport in Bus, Bahn oder Auto sind die falt-Flitzer optimal geeignet“, erklärt Birdy-Miterfinder Heiko Müller.

Für ältere Paare, die dagegen nur mit dem Fahrrad auf Tour gehen wollen, bieten sich Tandems an. „Ein Zweisitzer kompensiert Leistungsunterschiede und ermöglicht auch bei Seh- oder Gleichgewichtsproblemen eines Partners gemeinsames Radfahren“, weiß Andreas Gehlen vom Tandem-Spezialisten Zwei plus Zwei (www.zweipluszwei.com). Das von dem Kölner Unternehmen vertriebene „Croozer“-Tandem weist mit tiefem Durchstieg, einfach zu bedienender Schalt/Bremsanlage und gemäßiger Geometrie die perfekten Eigenschaften auf, um etwa die in Deutschland beliebten Flusstouren zu absolvieren.

Immer mehr ältere Menschen entscheiden sich dafür, beim Radfahren Unterstützung anzunehmen – von einem Elektromotor, der sich nur beim Treten anschaltet und dann je nach Fahrmodus bis zu 50 Prozent der Vortriebskraft übernimmt. Beim „C-Flyer“ des schweizerischen Unternehmens Biketec (www.flyer.ch) sind attraktive Optik und leichte Bedienbarkeit zusätzliche Argumente. Wie ein Versehrtenfahrzeug sieht der silbergraue Straßenflitzer wirklich nicht aus. Was er auch nicht ist, denn der Hersteller hat eine aktive Zielgruppe im Auge, die beim Radfahren einfach etwas weniger schwitzen will, wenn es bergauf oder gegen den Wind geht.

Nach wie vor werden über die Hälfte aller Fahrräder im Fachhandel gekauft, bei qualitativ hochwertigen Modellen ist die Quote deutlich höher. Das bedeutet auch: Service und Beratung gehören beim Kauf eines neuen Fahrrades dazu; vielfach ist gleich ein umfangreiches Servicepaket im Kaufpreis enthalten – zum Beispiel beim „VSF..all-ride“-Konzept des VSF (www.vsf-guetesiegel.de). Angst vor moderner Technik muss also niemand mehr haben, auch wenn er oder sie erst als „Best Ager“ wieder mit dem Radfahren anfängt.

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: 185305 • Views: 4319 (Stand: 21.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/185305/Radeln-ab-der-Lebensmitte.html>