**Ergonomisch unterwegs auf zwei Rädern: Experten geben Tipps!**

Ob für den Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Wochenendausflug: Das Fahrrad wird als Verkehrsmittel immer beliebter und häufiger genutzt. Wer viel radelt, leidet jedoch häufig unter Taubheitsgefühlen, Sitzbeschwerden und Verspannungen. Schuld sind eine fehlende Ergonomie der Kontaktpunkte oder eine ungünstige Haltung durch eine falsche Radeinstellung. Um den Rücken von Radfahrern zu entlasten, hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit ihrem unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ergonomische Fahrradkomponenten ausgezeichnet. Wie man Rückenschmerzen auf dem Rad am besten vorbeugen kann und worauf man beim Kauf achten sollte, hat Jan-Philipp Schmidt, angehender Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, den AGR-Experten Malte Kammann und Dr. Kim Tofaute, einen der führenden Fahrradergonomen in Europa und Bike Fitting-Experte gefragt.

***Jan-Philipp Schmidt:* Warum ist ein ergonomisch konzipiertes Rad so wichtig? Wo liegen die Vorteile gegenüber herkömmlichen Modellen?**

*Dr. Kim Tofaute:* 80 Prozent der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Viele Menschen, die ein Fahrrad nutzen, bringen daher schon eine Vorbelastung mit. Ein ergonomisches Fahrrad ist nicht nur komfortabel, sondern kann auch die Körperhaltung verbessern, Fehlstellungen verhindern und auftretende Kräfte besser verteilen. Das reduziert Beschwerden. Außerdem ist ein aktiver Lebensstil die beste Prävention – häufiges bzw. regelmäßiges Radfahren mit ergonomischen Komponenten hält unseren Rücken gesund.

***Jan-Philipp Schmidt:* Stichwort ergonomische Komponenten – worauf sollten Verbraucher hier besonders achten?**

*Dr. Kim Tofaute:* Beim Radfahren interagieren unsere unterschiedlichen Körperteile als System. Das Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten wie Sattel, Griff und Pedale ist also entscheidend. Das Fahrrad muss als Ganzes auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sein. Wird einer der Bestandteile verändert oder ist nicht ergonomisch konzipiert, hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper und besonders auf die Rückengesundheit.

*Malte Kammann:*Wichtig ist also zum Beispiel ein hochwertiger Sattel, der nicht nur ein bequemes Polster hat und die Durchblutung fördert, sondern auch natürliche Beckenbewegungen zulässt und durch eine gute Dämpfung einer starren Haltung entgegenwirkt. Zusätzlich sollte der Sattel durch seine Form dynamisches Sitzen ermöglichen, in verschiedenen Größen verfügbar sein und in unterschiedlichen Breiten für Männer und Frauenangeboten werden, da sich hier die Anatomie unterscheidet. Informationen rund um einen rückenfreundlichen Sattel gibt es übrigens unter [www.agr-ev.de/fahrradsaettel](http://www.agr-ev.de/fahrradsaettel).

***Jan-Philipp Schmidt:* Und welche Auswirkungen können wenig ergonomische Lenkergriffe auf die Rückengesundheit haben?**

*Malte Kammann:* Die Griffe spielen eine große Rolle: Schließlich nehmen die Handballen einen großen Teil des Gewichts des Körpers auf. Beim Fahren werden die Nervenbahnen in den Händen dauerhaft komprimiert, Folgen können Verspannungen in Armen, Schultern und Nackenbereich oder ein Karpaltunnelsyndrom sein. Das soll natürlich vermieden werden. Achtet der Käufer also auf Produkte mit dem AGR-Gütesiegel, kann er sich sicher sein, seinem Rücken etwas Gutes zu tun. Auch hier gibt es viele nützliche Infos unter [www.agr-ev.de/fahrradgriffe](http://www.agr-ev.de/fahrradgriffe)

***Jan-Philipp Schmidt:* Das klingt schmerzhaft und sollte verhindert werden. Was macht einen ergonomischen Griff aus?**

*Dr. Kim Tofaute:* Eine große Auflagefläche ist wichtig – sie sorgt dafür, dass der Druck verteilt wird. Das entlastet die Handnerven und steigert den Komfort. Dazu empfehlen wir einen Flügelgriff, der sich individuell einstellen lässt. Er stützt die Hand und bringt das Handgelenk in eine ergonomische Position. Das merkt man auch im Nacken- und Schulterbereich. Entspannt greifen entlastet auch diesen Bereich des Rückens. Verschiedene Funktionsbereiche sorgen mit unterschiedlichen Texturen für ausreichend Grip an den Fingern und im Handballenbereich, auch die Reibung am Daumen beim Schalten wird dadurch reduziert. Außerdem sollte eine Auswahl für verschiedene Handformen und – größen vorhanden sein.

***Jan-Philipp Schmidt*: Je nach Fahrradtyp und Fahrstil müssen Abstand, Höhe und Winkel von Sattel, Pedalen und Lenker auf den Benutzer abgestimmt sein. Gibt es außerhalb des Fachgeschäfts eine Möglichkeit, sein Fahrrad selbst rückengerecht einzustellen?**

*Dr. Kim Tofaute:* Besonders einfach geht das mit einer Fitting Box, die in drei Varianten von Anfängern über Fortgeschrittene bis hin zum Fahrradprofi erhältlich ist. Dazu habe ich die Ergon-„Schritt für Schritt“-Methode entwickelt: Vorkenntnisse sind nicht nötig, das Fahrrad lässt sich schnell und präzise von Jedermann selbst einstellen. Die Inhalte sind leicht verständlich, zusätzlich decken die Boxen ein breites Spektrum von Fahrradtypen ab.

***Jan-Philipp Schmidt:* Wer keinen Gepäckträger hat, ist häufig mit Rucksack unterwegs. Welche Eigenschaften sollte denn ein rückenfreundlicher Rucksack mitbringen?**

*Dr. Kim Tofaute:* Wichtig ist, dass die Wirbelsäule nicht stark belastet wird. Dafür sorgt eine atmungsaktive Rückenkonstruktion, die auf die Lenden-und Brustwirbelsäule abgestimmt ist. Für einen guten Sitz muss der Rucksack in der Höhe verstellbar sein. Ein Hüftgurt nimmt einen Großteil der Last von den Schultern, verteilt sie auf den Hüftknochen und sorgt für eine stabile Position des Rucksacks auf dem Rücken.

*Malte Kammann***:** Gepolsterte, ergonomisch geformte Schultergurte geben einen guten Halt. Sie sollten breit genug und leicht verstellbar sein. Ein Brustgurt, der sich leicht straffen und lösen lassen sollte, hält die Schultergurte in Position. Weitere Infos finden Interessierte übrigens auf der AGR-Webseite unter [www.agr-ev.de/fahrradrucksaecke](http://www.agr-ev.de/fahrradrucksaecke)

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.