

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Rad & Tat für einen gesunden Rücken



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Bild: AGR/riese und müller

**R**adfahren ist eine der effektivsten Sportarten, um fit und gesund zu bleiben. Ob Muskeln oder Gelenke, Herz oder Immunsystem, Fettverbrennung oder Kondition – radeln bringt den ganzen Körper in Top-Form. Kein Wunder, dass sich immer mehr Sportler und Freizeitaktivisten daran erfreuen. Doch Vorsicht: Wer mit dem falschen Rad in die Pedale tritt, schadet oftmals seinem Rücken.

Eine runde Sache so ein Rad, doch Experten warnen vor herkömmlichen Fahrrädern wie beispielsweise den allseits beliebten Mountainbikes oder den sportlichen Rennrädern. Diese Weggefährten können bei bereits bestehenden Rückenproblemen erhebliche Folgeschäden verursachen oder gar erstmalig Rückenschmerzen verursachen. Sie sind daher nicht für jedermann uneingeschränkt zu empfehlen. Oberste Priorität: Das Wohl des gesamten Bewegungsapparates und des stark beanspruchten Rückens. Erst seit Kurzem hält das Bewusstsein für die zwei wichtigen Wirkungsfaktoren Ergonomie und individuell anpassbare Fahrradtechnik Einzug in den Fahrradalltag.

Wie jedes andere Verkehrsmittel muss auch das Fahrrad seinen Nutzern ein Höchstmaß an Ergonomie und Sitzkomfort bieten sowie zudem bedienungsfreundlich sein. Ideal sind außerdem Räder mit Vollfederung. Die entscheidenden Kaufargumente sollten demzufolge auch auf „rückengerechten“ Aspekten basieren und nicht vom Design oder Preis abhängig sein. Professor Dr. Ingo Froböse, Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt: „Bei einer optimalen Haltung auf dem

Rad mit einem leicht nach vorn gebeugten Oberkörper gerät unsere Rückenmuskulatur unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf. Durch die zyklische Beinbewegung ergibt sich ein Reiz auf die Muskulatur besonders



Prof. Dr. Ingo Froböse,  
Leiter des Zentrums für  
Gesundheit der Sport-  
hochschule Köln

Bild: AGR/Sporthochschule Köln

im Bereich des unteren Rückens. [...] Durch den muskulären Reiz wird diese gleichzeitig gekräftigt und sichert damit die Wirbelsäule gegen äußere Belastungen.“

### Auf diese 7 Punkte sollten Sie beim Fahrradkauf achten

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) zeigt auf, was Sie bei einer Neuanschaffung beachten sollten und zeichnet besonders rückenfreundliche Modelle aus.

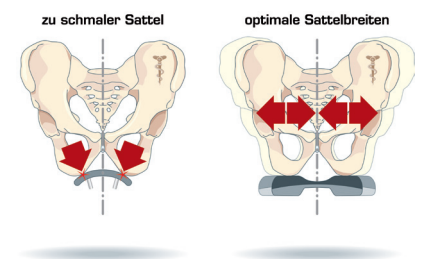
- Die Rahmengeometrie des Fahrrades sollte eine aufrechte bzw. leicht vorgebeugte und somit rückengerechte Sitzhaltung ermöglichen. Eine Oberkörpervorneigung bis maximal 30 Prozent ist in Ordnung. Um diese Position zu ermöglichen, sollten die Lenkergriffe etwa um 20 Zentimeter höher sein als die Satteloberkante.
- Je aufrechter die Sitzposition, desto mehr Gewicht lastet auf dem Sattel. Die Gesäßhöcker werden mit der Tretbewegung abwechselnd noch stärker



Ein flexibler Sattel reduziert Beschwerden.  
Bild: AGR/SQlab

belastet, weshalb auch der Sattel sich diesen Bewegungen unbedingt

anpassen sollte. Aus diesem Grund ist ein bequemer Sattel nicht nur bei Langstrecken ein absolutes Muss. Die neue Satteltechnologie vom Ergonomiespezialisten SQlab ([www.sq-lab.com](http://www.sq-lab.com)) gewährleistet beispielsweise die Mitbewegung des Beckens und minimiert mögliche Beschwerden der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der Hüfte. Darüber hinaus kompensiert eine dynamische Sattelkonstruktion beispielsweise Unterschiede wie Beinlängendifferenzen. Am besten testet man den Sattel bei einer ausgiebigen Probefahrt. Dank professioneller Beratung lässt sich schnell ein geeignetes Modell für die individuellen Anforderungen finden, in dem zunächst der Sitzknochenabstand vermessen wird.



Ein Sattel muss passen wie ein Paar Schuhe.  
Bild: AGR/SQlab

Um den individuell passenden Sattel zu bestimmen, misst der Fachhändler den Sitzknochenabstand des/der Radler/-innen. Denn nur wenn die Sitzknochen auf dem Sattel (und nicht außerhalb) liegen, können sie das Körpergewicht aufnehmen und den Dammbereich vom Druck entlasten. Die bestens angepasste Sattelform bringt allerdings nichts, wenn die Sattelnägel nicht korrekt eingestellt ist. Wenn die Radler/-innen auf den Sitzknochen sitzen, klemmt die Sattelnase auch auf längeren Touren keine Nerven ein.

- Nicht nur bequem, sondern vor allem rückenfreundlich ist ein niedriger Durchstieg. Das Auf- und Absteigen wird um einiges leichter und weist in unvorhergesehenen oder eiligen Situationen ein deutlich geringeres Gefahrenpotential auf als die sogenannten Herren- oder Stangenfahrräder. Auch die Herren sollten zu Gunsten eines gesunden Rückens ein komfortables Modell wählen.

- Die Füße haben eine zentrale Bedeutung, ähnlich dem Motor beim Auto dienen sie der Kraftübertragung. Dabei gilt es, die Gelenke zu schonen. Die geringste Belastung besteht, wenn der



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Fußballen direkt über der Pedalachse steht. Aber auch eine Gangschaltung trägt darüber hinaus zur Schonung der Gelenke bei und erleichtert besonders den Menschen, die in einer bergigen Landschaft leben, den regelmäßigen Gebrauch des Rades. Die Kniegelenke dürfen in diesem Zusammenhang ebenfalls nicht vernachlässigt werden, so dass die richtige Sattelhöhe von fundamentaler Bedeutung ist. Das Knie sollte beim Durchtreten nie ganz gestreckt sein und eine Beugung von ca. fünf Prozent aufweisen, damit keine Überstreckung des Knies auftreten kann bzw. ein Abkippen der Hüfte vermieden wird.

- Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig auch die Folge einer anatomisch nicht richtigen Lenkerhöhe und -form. Zu beachten ist hier eine anpassbare Lenkerhöhe und -neigung. Ziel ist es, dass die überwiegende Stützlast des Körpers auf dem Gesäß lastet und nicht auf den Handgelenken. Optimal wäre es außerdem, wenn verschiedene Griffpositionen am Lenker eingenommen werden können.

- Um Stöße und Schläge weitestgehend zu reduzieren, die durch Bordsteinkanten, Schlaglöcher und andere Fahrbahnunebenheiten entstehen, bietet die Fahrradfederung Abhilfe. Laut der Deutschen Sporthochschule Köln vermindert eine Vollfederung am Fahrrad die Wirbelsäulenbelastung um 35 Prozent! Darüber hinaus verbessert sich die Fahrsicherheit bei gleichzeitiger Verlängerung der Nutzungsdauer des Fahrrades. Idealerweise werden Vorder- und Hinterradfederung entsprechend dem Körpergewicht des Nutzers eingestellt.

- Im Allgemeinen gilt auch, dass das Fahrrad ein möglichst geringes Eigengewicht haben sollte, um die Handhabung beim Tragen, Abstellen und Aufheben zu erleichtern.

Um beim Fahrradkauf auf Nummer sicher zu gehen und in dem bestehenden Überangebot im Handel den Überblick zu behalten, wurden Fahrräder objektiv und von unabhängiger Seite

geprüft und ausgezeichnet. „Rückengerechte Produkte“, die den strengen Prüfkriterien einer medizinisch / therapeutischen Expertenkommission genügen, sind deshalb mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Vorreiter sind die vollgefederten Modelle Avenue, Culture und Jetstream von riese und müller aus Darmstadt ([www.r-m.de](http://www.r-m.de)), die den höchsten qualitativen und gesundheitlichen Ansprüchen gerecht werden. Da die Beratung beim Fahrradkauf ein sehr wichtiger Aspekt ist, schult AGR unter anderem Fahrradgeschäfte zu medizinischen Themen und zeichnet diese nach erfolgreicher Prüfung als AGR-zertifiziertes-Fachgeschäft aus.

#### Pedelects erobern die Herzen

Menschen, die durch Verletzungen oder Herz- / Kreislaufkrankheiten generell eine eingeschränkte Belastungsgrenze haben und einen schonenden Einstieg benötigen, können Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung nutzen. Diese sogenannten Pedelects lassen sich der persönlichen Tretleistung anpassen. Dank des modernen Entwicklungsstandes sind sie äußerst unkompliziert in der Handhabung, verfügen über eine hohe Akkulaufzeit (mindestens 40 km) und können problemlos an jeder Steckdose aufgeladen werden. Es gibt zudem auch in dieser Sparte AGR-zertifizierte Modelle, die in allen Belangen den medizinischen Kriterien gerecht werden. Der technische Fortschritt ermöglicht wirklich jedem die Lebensqualität durch das Radfahren zu verbessern. Es macht nicht nur riesen Spaß, sondern liefert gleichzeitig einen erheblichen Beitrag zur Prävention und Rehabilitation. Nicht ohne Grund ist das Radeln schon seit vielen Generationen eine der beliebtesten Volkssportarten und darüberhinaus auch noch eines der umweltfreundlichsten Verkehrsmittel für Kurzstrecken. Laut Prof. Dr. Froböse sollte das erste Ziel von gesundheitsorientiertem Radfahren, das

regelmäßige Fahren sein. Nur mit einer regelmäßigen Betätigung können die meisten körperlichen, aber auch psychischen Veränderungen erreicht werden. In jedem Fall muss die Mischung aus Ergonomie und individuell



anpassbarer Fahrradtechnik von allen zum Wohle der Gesundheit genutzt werden.

Weitere Informationen rund ums Rad, zur AGR, zum Gütesiegel und zu sonstigen geprüften Produkten sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte finden Sie unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## KURZ & BÜNDIG

Radfahren ist eine der effektivsten Sportarten, um fit und gesund zu bleiben, denn radeln bringt den ganzen Körper in Top-Form. Doch Vorsicht: Wer mit dem falschen Rad in die Pedale tritt, schadet oftmals seinem Rücken. Denn erst seit Kurzem hält das Bewusstsein für die zwei wichtigen Wirkungsfaktoren Ergonomie und individuell anpassbare Fahrradtechnik Einzug in den Fahrradalltag. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) zeigt Ihnen, auf welche Punkte Sie bei einer Neuanschaffung achten sollten und zeichnet besonders rückenfreundliche Modelle nach den strengen Prüfkriterien einer medizinisch/therapeutischen Expertenkommission aus. Infos unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Fahrrad  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)