

# Schmerzfrei radeln

## Fehlbelastungen vermeiden

Plagen Sie nach dem Radeln Schmerzen oder Taubheitsgefühle? Dann passt das Rad entweder nicht zu Ihnen, oder Ihre Fahrtechnik ist falsch. Hier finden Sie Tipps, wie Sie anhand bestimmter Beschwerden Einstellungs- und Fahrtechnikfehler erkennen und beheben können. Außerdem erfahren Sie mehr zur korrekten Sitzposition und zu ergonomischen Unterschieden bei verbreiteten Radtypen.



### Ergonomie ist wichtig

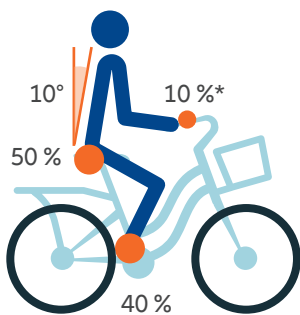
Ob E-Bike oder Fahrrad – es muss zum Fahrer passen. Nur wenn Sattel, Lenker, Griffe und Pedale richtig auf Ihren Körperbau eingestellt sind, fahren Sie schmerzfrei, sicher und effizient. Was richtig ist, hängt auch vom Fahrradtyp ab.

### Radcheck

Checkliste für den Check-up speziell nach der Winterpause: [gesundheitswelt.allianz.de/links/checkliste-radcheck](https://gesundheitswelt.allianz.de/links/checkliste-radcheck)

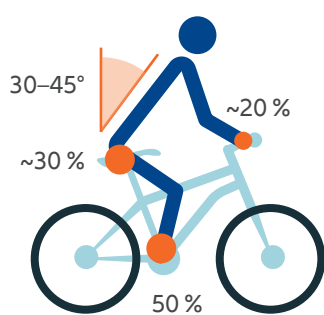


### Ergonomische Unterschiede



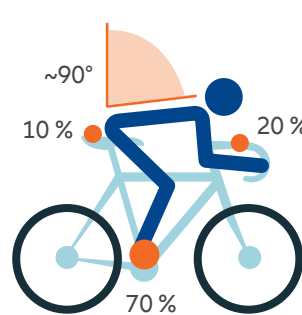
#### Hollandrad

Dank aufrechter Sitzhaltung lastet über die Hälfte des Gewichts auf dem Sattel. Dies schont besonders die Handgelenke. Aufgrund der Gesäßbelastung und mäßigen Kraftübertragung auf die Pedale sind diese Radtypen nur für ebene, kurze bis mittlere Strecken geeignet.



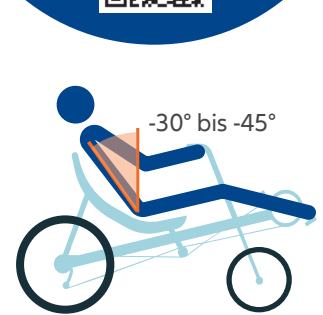
#### Reiserad, Trekking- und Mountainbike

Hier ist der Oberkörper bis zu 45° nach vorne geneigt. So lastet weniger als ein Drittel Ihres Gewichts auf dem Sattel, ein Fünftel drückt auf den Lenker und die Hälfte überträgt sich auf die Pedale. Für Gesunde gilt dies als ergonomischste Gewichtsverteilung.



#### Rennrad

Auf dem Rennrad bringen Sie am meisten Kraft auf die Pedale. Die extreme Neigung nach vorne zwingt Sie jedoch, den Kopf anzuheben und die Lendenwirbelsäule zu überdehnen. Bei Wirbelsäulenbeschwerden sollten Sie sich daher nicht auf ein Rennrad schwingen.



#### (Halb-)Liegerad

Je nach Bauweise liegen Sie mehr oder weniger tief. Dies entlastet Rücken, Gesäß und Armnerven. Ihr Körpergewicht hilft zwar nicht mehr beim Pedaltreten, dafür haben Sie weniger Luftwiderstand. Aufgrund des niedrigen Profils werden Sie aber leichter übersehen.

\* Prozentzahlen zeigen Lastverteilung auf Sattel, Lenker und Pedale



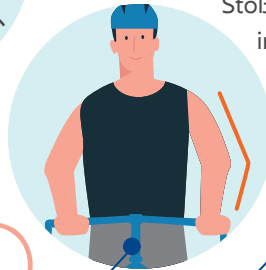
## Handbeschwerden

- **Lenkerbügel** leicht nach innen und oben abwinkeln
- **Bremsgriffe:** aufgelegte Zeige- und Mittelfinger bilden eine Linie mit dem Unterarm
- **Lenkerhörnchen, Touren- oder Multifunktionsbügel** entlasten durch unterschiedliche Fahrpositionen Ihre Hände
- **ergonomische Handgriffe** und **gefütterte Fahrradhandschuhe** dämpfen Vibrationen und Stöße



## Schulerschmerzen

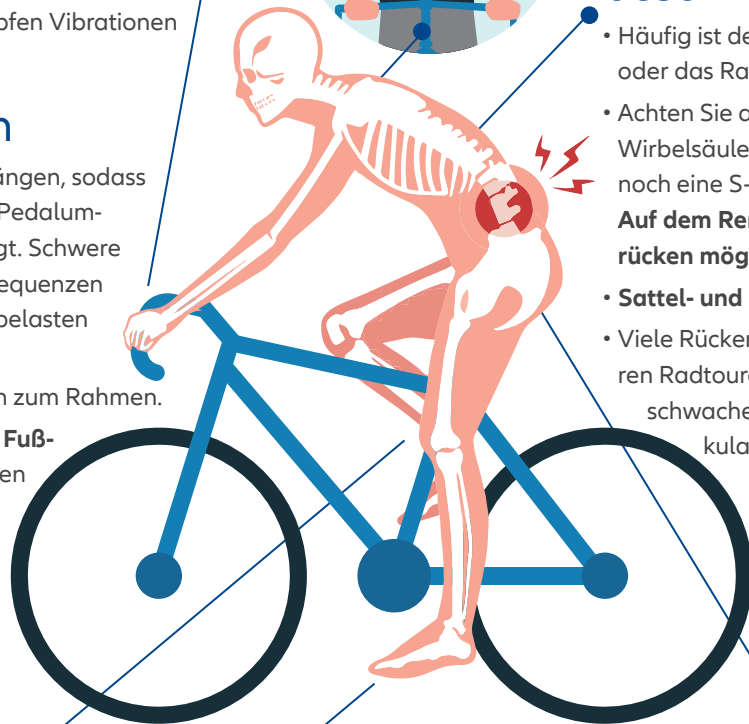
- Achten Sie auf Ihre **Fahrhaltung:** Ellbogen leicht anwinkeln und Schultern nach vorne drücken. So können sich Vibrationen und Stöße nicht ungedämpft in die Schultergelenke fortpflanzen.



**Wichtig:**  
Lassen Sie Ihre Radeinstellungen von einem Fachhändler überprüfen.

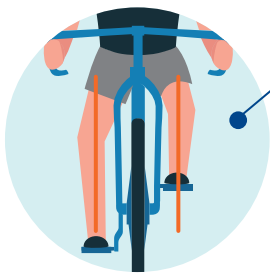
## Wirbelsäulenbeschwerden

- Häufig ist der Lenker zu tief eingestellt oder das Rad ist falsch dimensioniert.
- Achten Sie auf Ihre **Fahrhaltung:** Die Wirbelsäule sollte von der Seite gesehen noch eine S-Form haben. **Ausnahme: Auf dem Rennrad ist nur ein Rundrücken möglich.**
- **Sattel- und Hinterradfederung** nutzen.
- Viele Rückenbeschwerden nach längeren Radtouren rühren auch von einer zu schwachen Becken- oder Rumpfmuskulatur her. **Regelmäßiger Ausgleichssport** wie Schwimmen und Klettern oder gezieltes Fitnesstraining stärken diese Muskulatur.



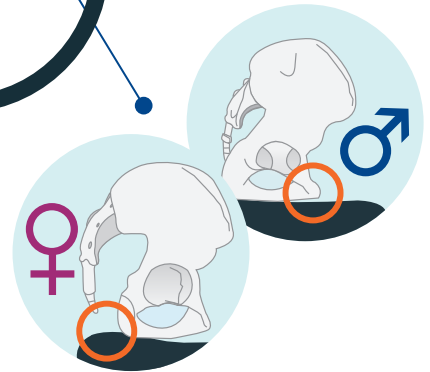
## Knieschmerzen

- Fahren Sie in leichteren Gängen, sodass die **Trittfrequenz über 80** Pedalumdrehungen **pro Minute** liegt. Schwere Gänge und niedrige Trittfrequenzen erfordern mehr Kraft und belasten die Kniegelenke.
- Treten Sie parallel und nah zum Rahmen.
- Achten Sie auf die richtige **Fußstellung:** vorderer Fußballen auf dem Pedal.
- Bedecken Sie die Kniegelenke bei kühler Witterung oder bei längeren Abfahrten, sodass diese nicht auskühlen.



## Gesäßschmerzen oder Taubheitsgefühle im Schritt

- **Männer:** Bei Taubheitsgefühlen im Schritt drückt meist die **Sattelnase** auf den Damm. Entweder ist Ihr Lenker zu niedrig eingestellt, der Sattel zu schmal oder die Sattelnase ist etwas nach oben geneigt.
- **Frauen:** Haben Sie bei aufrechter Sitzposition Beschwerden am Steißbein, dann ist meist der **Sattel** zu weich und/oder zu schmal.
- Lassen Sie ggf. Ihre **Sitzposition** von einem Fahrradexperten kontrollieren.
- Wechseln Sie Ihren alten Sattel aus, sofern Ihnen dieser trotz korrekter Sitzposition weiter Probleme bereitet. Siehe „Qual der Sattelwahl“.
- Tragen Sie die **Radhose** direkt auf der Haut, auch die dünnste Unterwäsche kann reiben.



## Fußbeschwerden

- Benutzen Sie **feste Fahrradschuhe**. Bei zu weichen Schuhen drückt sich das Pedalprofil in Ihre Fußsohlen.
- Achten Sie auch auf die richtige **Fußstellung:** vorderer Fußballen auf dem Pedal.
- Reduzieren Sie die Belastung, indem Sie mit **leichteren Gängen** und höherer Trittfrequenz fahren.
- Vermeiden Sie überhitzte Füße mit **atmungsaktiven Fahrradschuhen** oder Fahrradsandalen.

Quellen: adfc.de, sq-lab.com, radtouren-magazin.com, fahrradmagazin.net

**Wichtiger Hinweis:** Bedenken Sie, dass Schmerzen beim Radfahren ihren Ursprung auch in einer bestehenden Erkrankung oder Verletzung haben können. Konsultieren Sie daher im Zweifel Ihren Arzt.

## Richtige Sitzposition

Je nach Radtyp und Ihrer Schrittlänge benötigen Sie einen entsprechend dimensionierten Rahmen. Ansonsten lässt sich die Sitzposition schwer bis gar nicht auf Ihre Bedürfnisse einstellen. Kompetente Fachhändler und Radwerkstätten fragen die relevanten Körpermaße grundsätzlich ab.

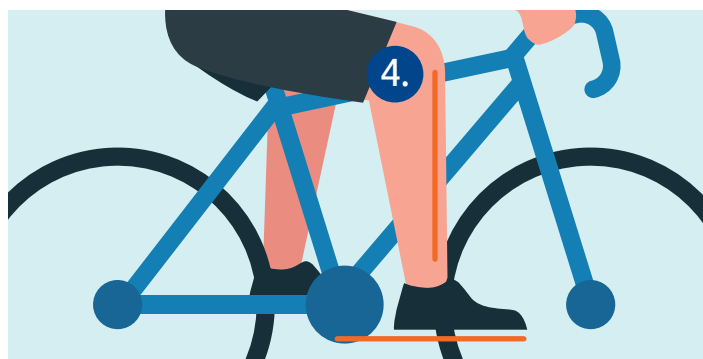
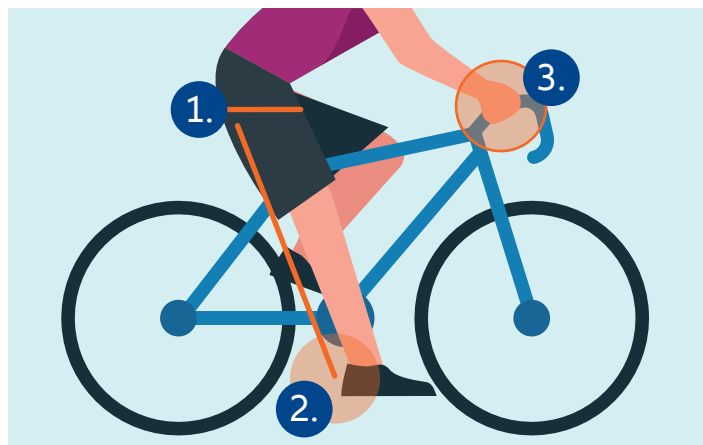
Für die richtige Sitzposition sollten Sie folgende Elemente justieren oder von einem Experten einstellen lassen:

**1. Sattelneigung:** waagrecht.

**2. Sattelhöhe:** Stellen Sie den Sattel in bequemer Sitzhaltung so hoch, dass Ihr Knie durchgedrückt ist, wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal im tiefsten Punkt der Kurbelumdrehung stellen.

**3. Lenkerpositionierung:** Diese hängt stark vom Radtyp und Art des Lenkers ab. Hierzu sollten Sie sich unbedingt von einem Fachmann beraten lassen.

**4. Sattelversatz:** Zudem lässt sich der Sattel entlang der Längsachse wenige Zentimeter nach vorn oder hinten verschieben. Der Sattel sollte so positioniert sein, dass das Kniegelenk mit der Pedalachse im Lot steht, wenn das rechte Pedal waagrecht nach vorne steht – auch 3-Uhr-Position genannt.



## Qual der Sattelwahl

Korrekte Radgröße und Sitzposition helfen Ihnen nicht weiter, wenn der Sattel nicht mit Ihrem Gesäß harmonisiert. Hier zählt jedes Detail:

- Messen Sie den Abstand Ihrer Sitzbeinhöcker. Die **hintere Sitzfläche** Ihres Sattels sollte auf jeden Fall etwas breiter sein.
- Für mehr Fahrtnkomfort lohnt sich eine **Sattelfederung**. Sie verhindert auch, dass Stöße ungedämpft auf die Wirbelsäule durchschlagen.
- Am besten **probieren** Sie mehrere Sättel beim Fachhändler aus, bevor Sie sich entscheiden.



### Medizinischer Sattel

Vorteil: Der medizinische Sattel besteht nur aus einer zweiteiligen Sitzfläche, die auf die Sitzbeinhöcker abgestimmt ist. Nichts drückt auf Steißbein oder Damm. Nachteil: Der Sattel ist leicht nach vorne geneigt, damit er auf die hinteren Oberschenkelmuskeln drückt. So muss der Fahrer stetig gegen ein Abrutschen arbeiten und mehr Gewicht auf den Lenker legen.

Quelle: sq-lab.com

### Druck auf die Prostata

Beim Radfahren drückt die Sattelnase mehr oder weniger stark auf den Damm.

Bei einigen Männern kann dies zu **erhöhten PSA-Werten** (prostata-spezifisches Antigen) führen. Deshalb sollen Männer **24 Stunden** vor einer PSA-Untersuchung nicht Rad fahren.

Quelle: Krebsinformationsdienst 2016, 2021

