

Schmerzfrei E-Biken – einfache Tipps und Tricks

von bb - Donnerstag, 2. April 2020

https://www.pd-f.de/2020/04/01/schmerzfrei-e-biken-einfache-tipps-und-tricks_14697



Lust auf eine Frühjahrstour mit dem [E-Bike](#)? Mit einfachen und schnellen Maßnahmen läuft diese ohne Schmerzen und Probleme. Der [pressedienst-fahrrad](#) zeigt, wie's geht.

[pd-f/tg] Rund 80 Prozent der Radfahrer berichten von Problemen während ihrer Radtour. E-Bikes können generell helfen, diese zu mindern. „Der Antrieb hilft, Belastungsspitzen zu vermeiden und schont so die Gelenke“, erklärt Horst Schuster vom Antriebshersteller [Brose](#). Allerdings sind auch E-Biker nicht vor Problemen an Knien oder Gelenken geschützt – gerade, wenn die Tour länger wird. „Mit dem E-Bike fahren die Menschen im Schnitt länger und weiter. Dadurch sitzt man länger im Sattel und an die Bewegungen ist man oft auch nicht gewöhnt“, kennt Anja Knaus vom E-Bike-Hersteller [Flyer](#) die Probleme von E-Bike-Neulingen. Komfort sei deshalb besonders wichtig, um langfristig Spaß zu haben.

Ergonomie-Experten wie Stefan Stiener, Geschäftsführer des Baukasten-Anbieters [Velotraum](#), bringen den Begriff des ergonomischen Dreiecks ins Spiel. „Der Radfahrer hat drei Kontaktpunkte mit dem Rad: Griffe, Sattel und Pedale. Das Ergebnis eines komplexen und vielschichtigen Anpassungsvorgangs ist letztendlich ein einfaches Dreieck, das sich je nach Körpergröße, Fahrposition und Lenkerform unterscheiden kann“, erklärt Stiener. Er hat mittlerweile Daten von rund 20.000 unterschiedlichen Sitzpositionen ermittelt, auf die er bei Beratungen und Produktdesign zurückgreifen kann. „Ein E-Biker unterscheidet sich bei der Sitzposition gar nicht von einem normalen Bio-Biker. Aber leider nehmen viele E-Biker das Thema Ergonomie noch nicht ernst, weil der Motor über die Schmerzen hinweg schiebt. Dabei sorgen ein paar einfache Anpassungen langfristig für ein deutlich besseres Radfahren“, so Stiener.

1. Der Fahrradsattel

Ein Problem, das vermutlich jeder Radfahrer kennt: Auf längeren Touren wird irgendwann das Gesäß taub. Mit einem ergonomisch passenden Sattel kann man aber einfach Abhilfe schaffen. „Dabei hängt die Belastung auf das Gesäß von der Sitzposition ab. Ein Rennradfahrer sitzt anders auf dem Rad als beispielsweise ein City-Fahrer“, weiß Detlef Detjen vom Verein Aktion Gesunder Rücken (AGR e. V.). „Man kann sagen: Je geneigter man auf einem Rad sitzt, desto schmaler wird der Sattel“, ergänzt Tim Weingarten vom Hersteller Ergon, einem Spezialisten für ergonomische Komponenten. Deshalb gibt es unterschiedliche Formen und Ausstattungen: Rennradsättel sind demnach schmaler, während der Sattel am Hollandrad aufgrund der aufrechteren Sitzposition mehr Körpergewicht trägt und darum mehr Fläche bietet. Generell kann man sagen: Je aufrechter man sitzt, desto stärker liegen die Probleme im Sitzbereich. Je geneigter die Position verlagern sich die Schmerzen mehr nach vorne Richtung Genitalbereich. Haltung umso stärker sitzt man auf den Sitzknochen. Wichtig für die Bestimmung des passenden Sattels ist die Sattelbreite, die vom Sitzknochenabstand abhängt. „Wer groß ist, braucht dabei nicht automatisch auch XL. Anhand der Statur lässt sich die benötigte Sattelbreite nicht festmachen“, beschreibt Weingarten. Ergon bietet zur Bestimmung des Sitzknochenabstandes ein digitales Messgerät an, das Kunden im Laden nutzen können. Ist der Abstand bekannt, kann man basierend darauf schneller einen passenden Sattel finden. Für Online-Shopper gibt es die Möglichkeit, Sattelbreite und -modell aufgrund der Körpermaße und des Fahrstils berechnen zu lassen. „Ganz wichtig dabei ist aber, den Sattel auch richtig einzustellen und auszutarieren. Ansonsten kann ein neuer Sattel mehr Schmerzen verursachen“, warnt Sebastian Marten vom Fahrradhersteller [MTB Cycletech](#).

2. Die Fahrradgriffe

Eingeschlafene Hände oder Schwielen sind ebenfalls häufig beklagte Probleme. Wenn die Sitzposition auf dem Rad grundlegend stimmt, können sie mit einem neuen Griff behoben werden. „Der Griff ist ein typisches Produkt zum Nachrüsten, weil eine optimale Griffposition oft erst mit der Zeit herausgefunden wird“, so Weingarten. Durchmesser, Winkel und eine hohe Dämpfung sind mitentscheidend. Griffe mit Flügeln sorgen beispielsweise für eine bessere Druckverteilung der Innenhand und entlasten Handgelenke und Karpaltunnel. Barends, also kleine Hörnchen außen am Griff, ermöglichen es, die Griffposition zu variieren und so zusätzlich für Entlastung zu sorgen. „Das ist allerdings nur die Feineinstellung. Grundlage des richtigen Sitzens ist immer zunächst die Sitzlänge, also wie weit greife ich nach vorne. Die richtige Position entlastet Arme, Nacken und Schulterbereich“, beschreibt Stiener. „Den Sitz gibt der Rahmen mit der Oberrohrlänge vor, sie lässt sich aber mittels Lenker und Vorbau leicht anpassen.“ So erreiche man eine entspannte Sitzhaltung, die es ermöglicht, Bremse und Schaltung problemlos zu erreichen. Wichtig: Wenn das Handgelenk abknickt, steigt das Risiko für eingeschlafene Hände; ideal ist eine gerade Linie von Handgelenk bis Schulter.

3. Die Pedale

Wenn die Füße nicht richtig aufgestellt sind, können schnell Fehlbelastungen die Folge sein. „Das Pedal sollte direkt unter dem Bein stehen und die Füße mit dem ganzen Ballen auf dem Pedal“, rät Sebastian Marten. Der Sattel muss dabei in der richtigen Position sein und auch hoch genug. Einfach gesagt: Wenn das Pedal am tiefsten Punkt ist, sollte das Knie noch leicht gebeugt sein. „Die Sattelhöhe ist eines der wichtigsten Kriterien, um ein optimales Radfahren zu ermöglichen“, sagt Marten. Auch beim Treten sollte man darauf achten, dass die Knie möglichst gerade und nicht stark nach außen oder innen gehen. „Mit diesen einfachen Tricks verbessert man das Radfahren auf Anhieb ungemein. Richtige Ergonomie ist also kein Hexenwerk“, fasst Marten zusammen.

4. Schraubertipp

Einstellungen an Sattel, Griffen und Pedalen sind schnell gemacht, bedürfen aber einer gewissen Sorgfalt. Viele

Fahrradkomponenten sind mittlerweile mit Drehmomentangaben versehen, damit beim Schrauben kein Schaden entsteht oder sich während der Fahrt. „Ein Drehmomentschlüssel sollte deshalb bei eigenen Arbeiten verwendet werden. Wer sich unsicher ist, kann sich gerne Unterstützung beim Fachhändler holen“, rät Weingarten.

Wichtig: Werkstätten haben geöffnet

Fahrradwerkstätten haben deutschlandweit trotz Corona-Krise geöffnet. Viele Fachhändler bieten zusätzlich eine Beratung per Telefon oder Chat an – gerade bei dem beratungsintensiven Thema Ergonomie sehr wichtig, um Fehlkäufe zu vermeiden.

[Express-Bildauswahl \(10 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(47 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Basistext Fahrradgeometrie](#)

[Die große Reise beginnt mit kleinen Messungen](#)

[Fahrrad kaufen leicht gemacht](#)

[Aerodynamik oder: Wie man schneller Rad fährt](#)

Passendes Bildmaterial



