

Tipps zum Radkauf für Senioren

von bb - Donnerstag, 10. April 2014

https://www.pd-f.de/2014/04/10/7994_tipps-zum-radkauf-fuer-senioren/

Gesundheit, Mobilität und aktive Freizeitgestaltung haben heute über alle Altersstufen einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert, der mit zur steigenden Beliebtheit des Fahrrads beiträgt. Besonders attraktiv ist die Bewegung auf zwei Rädern bei der wachsenden Gruppe der über 50-Jährigen und bei Senioren. Für sie zeigt der pressedienst-fahrrad eine Übersicht über einige Innovationen und gibt nützliche Tipps zum Radkauf.

[pd-f/rk] „Das typische Seniorenrad, das viele in Form eines trägen [Citybikes](#) mit tiefem Einstieg und wenig Innovation vor Augen haben, gibt es so kaum mehr auf dem Markt. Im gleichen Maße wie sich Lebensstil und Lebensgefühl der Senioren verändert bzw. vervielfältigt haben, hat sich auch die Radtechnik diversifiziert“, betont Fachbuchautor und Leiter des pressedienst-fahrrad, Gunnar Fehlau.

„Von Senioren werden Qualität, Komfort, einfache Bedienung und guter Service nachgefragt“, formuliert Albert Herresthal vom unabhängigen Branchenverband [VSE](#) g. e. V. (Verbund Service und Fahrrad, www.vsf.de) den kleinsten gemeinsamen Nenner für die heterogene Zielgruppe. „Je nach Einsatzzweck, Geschmack und persönlichem Fitnessstand sind die Anforderungen der Kunden an ein Rad allerdings sehr unterschiedlich.“

Wichtig: Sicherheit und vertraute Bedienung

„Ältere Menschen profitieren heute beim Kauf von Fahrrädern und [E-Bikes](#) von modernster (Sicherheits)-Technik, ohne dabei auf gewohnte Funktionen verzichten zu müssen“, erläutert Victoria Arnold vom [Pederlec](#)-Pionier [Flyer](#) (www.flyer.ch). „Ob mit oder ohne E-Motor: Fahrradfahren bleibt Fahrradfahren und das verlernt man ja bekanntlich nie. Nur ist Radfahren heute wesentlich einfacher und komfortabler.“

Damit Ältere sich auch beim Bremsen nicht umgewöhnen müssen, bietet Flyer einige seiner Modelle mit Rücktrittbremse an, ergänzend zu den beiden hydraulischen Scheibenbremsen. „Was nützt die beste Bremsanlage, wenn der Umgang ungewohnt ist oder gar eine abschreckende Wirkung hat?“, erläutert Arnold. Mit einer Umgewöhnung im positiven Sinne ist bei den heutigen [Lichtanlagen](#) mit Nabendynamo und LED-[Beleuchtung](#) zu rechnen. „Diese Technik bringt viel Licht auf die Straße, ist nahezu wartungsfrei und schaltet sich an Rädern der Preisklasse 700 bis 1.000 Euro auch noch selbsttätig ein“, erläutert Sebastian Göttling vom deutschen Lichtexperten [Busch & Müller](#) (www.bumm.de).

Besonders beliebt: E-Bikes

Immer mehr Radfahrer schätzen die elektrische Unterstützung – vor allem in der sogenannten Pedelec-Klasse bis 25 km/h. Durch den zusätzlichen Schub sind E-Bikes ideal für Ältere, für Menschen mit gesundheitlicher Vorbelastung oder für die Rekonvaleszenz. „Selbst bei Gegenwind und in hügeligen oder bergigen Gegenden kann man mit E-Bikes im persönlich optimalen Belastungsbereich bleiben“, darauf weist Dr. Achim Schmidt, Sportwissenschaftler und Radexperte an der Deutschen Sporthochschule Köln, hin. Weiterer Vorteil: Auch Gruppen und Paare mit unterschiedlicher Leistungsstärke können mit dem [E-Bike](#) wieder entspannt gemeinsam radeln und die Natur genießen.

Mehr Komfort auf dem Rad

Dass ein Motor zur Unterstützung mehr Komfort bietet, liegt auf der Hand, aber auch in vielen anderen Bereichen gibt es sinnvolle Innovationen. Beispiel Schaltung: „Ideal zum Genussradeln auf dem E-Bike geeignet ist beispielsweise die Automatikschaltung NuVinci Harmony“, erläutert Stefan Scheitz vom Hersteller Felt (www.felt.de) „Während der Fahrer unseres Pedelec-Modells ‚VerzaE 10‘ die voreingestellte Trittfrequenz beibehält, erledigt das stufenlose Automatikgetriebe den Rest und der Motor bleibt immer im optimalen Wirkungsbereich.“ Diese Technik bieten auch andere Hersteller, wie z. B. [Riese & Müller](http://www.r-m.de) (www.r-m.de), die sich mit ihrer Marke auf vollgefederte Pedelecs spezialisiert haben. „Unangenehme und potenziell gesundheitsschädliche Stöße und Vibrationen werden durch eine Vollfederung deutlich reduziert“, erläutert Produktmanager Peter Horsch. Das bestätigt auch die Aktion Gesunder Rücken e. V. (www.agr-ev.de), die u. a. das Modell „Avenue hybrid II“ (ab 3.999 Euro) mit ihrem Gütesiegel ausgezeichnete. „Unser Pedelec eignet sich dank des tiefen Einstiegs und des wartungsarmen, komplett gekapselten Antriebs hervorragend für Ältere“, ist Horsch überzeugt. Auch Features wie das im Rahmen integrierte und einhändig bedienbare Kabelschloss oder der Gepäckträger mit praktischem „Snap-it“-System von Racktime, zum schnellen Anbringen von Körben oder Taschen, dürften in den Punkten Komfort und Bedienbarkeit überzeugen.

Unverzichtbar: Beratung und Service durch den Fachhandel

Gerade ältere Kunden informieren sich vor dem [Fahrradkauf](#) gern eingehend in Fachzeitschriften und im Internet. Eine große Rolle spielen dabei auch Tests. Denen ist aber nicht immer zu trauen, wie Fachjournalist Fehlau betont: „Stiftung Warentest und ADAC sind in der jüngsten Vergangenheit von renommierten Medien, Herstellern und Testinstituten massiv wegen ihrer spekulativen und zum Teil erwiesenermaßen falschen Aussagen zu Pedelecs kritisiert worden. Deshalb sollten sich Kunden vor dem Kauf im qualifizierten Fachhandel aus erster Hand informieren lassen.“ Eine wichtige Rolle spielt der Fachhandel auch bei der Beratung zu individuellen Voraussetzungen, zur beabsichtigten Nutzung und zum Thema Ergonomie, das im Alter an Bedeutung gewinnt. „Schmerzen an Knien, Gesäß und Händen lassen sich in der Regel leicht vermeiden“, betont Stefan Stiener von [Velotraum](http://www.velotraum.de) (www.velotraum.de), Experte für „Bike Fitting“, also für individuelle Anpassung des Rades an seinen Fahrer. „Eine Veränderung der Sitzhaltung oder Armstellung, individuell angepasste ergonomische [Sättel](#), Lenkergriffe oder eine federnde Sattelstütze sind nur einige der Möglichkeiten für ein lange entspanntes Radvergnügen.“ „Eine Probefahrt vor dem Kauf ist sowieso jedem angeraten, ob alt oder jung“, gibt VSF-Mann Herresthal ergänzend mit auf den Weg.

[Bildauswahl zum Thema \(11 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Fahrradfahren für 530 Euro: Großer Spaß mit kleinem Budget](#)

[Fahrrad kaufen leicht gemacht: Tipps, worauf man achten sollte](#)

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

[Bewegung bedeutet Jugend – Radfahren ist der Schlüssel](#)

[Radfahren mit Behinderung: Mobil sein frei von Barrieren](#)

[Kaufberatung: So finden Sie das richtige E-Bike](#)

[Weihnachtsgeschenke für Radfahrer – der \(R\)Adventskalender 2015](#)

Passendes Bildmaterial

