



THEMENHEFT • THEMA RAD

Aufsteigen. Sicher ankommen!

Sicher und selbstständig mit Fahrrad und E-Bike unterwegs



Radfahren bedeutet, mobil zu sein. Das Fahrrad ermöglicht Einkäufe, Ausflüge, Besuche und längere Touren. Wer sich für ein E-Bike entscheidet, erweitert den persönlichen Aktionsradius und profitiert vor allem bei Gegenwind oder Steigungen von der Motorunterstützung.

Radfahren ist keine Altersfrage – im Gegenteil. Wer regelmäßig radelt, bleibt fit, steigert das Wohlbefinden und bleibt selbstständig und aktiv.

Wichtig ist, dass das Fahrrad zu den persönlichen Bedürfnissen passt – Rahmenform, Größe, Sitzposition und Reifenwahl beeinflussen den Fahrkomfort. Ein tiefer Einstieg erleichtert beispielsweise das Auf- und Absteigen; ein Dreirad ist kippstabil und besonders gut für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Wer das passende Fahrrad gefunden, es richtig eingestellt hat und gut beherrscht, ist entspannt und somit sicher unterwegs.

1 Drei Faktoren, keine Rangordnung

Wenn etwas schiefgeht, wirken fast immer drei Faktoren zusammen – der Mensch, die Technik und die Umwelt. Keiner davon ist nebensächlich, deshalb stehen sie hier gleichberechtigt nebeneinander.



SÄULE 1

Faktor Mensch

Aufmerksamkeit, Fahrverhalten, Übung.

- Vorausschauend fahren und die Umgebung im Blick behalten
- Anfahren, Bremsen und Kurvenfahren sicher beherrschen
- Einen Helm tragen, um Sturzfolgen geringer zu halten
- Regelmäßig üben und das eigene Rad kennenlernen

HINTERGRUND

Verkehr passiert nicht nur vor den eigenen Augen, sondern rundherum. Deshalb sind eine vorausschauende Blickführung und der Schulterblick wichtig. So lassen sich Ampeln, abbiegende Autos, andere Verkehrsteilnehmende oder Hindernisse frühzeitig erkennen, und man kann entsprechend darauf reagieren. Ein Rückspiegel und Blinker sorgen für zusätzliche Sicherheit.

Wer länger nicht gefahren ist oder auf ein neues Fahrrad umsteigt, sollte sich zunächst wieder mit den grundlegenden Abläufen vertraut machen: auf einem Hof oder Parkplatz geradeaus fahren, bremsen, ausweichen, Kurven fahren und sicher auf- und absteigen. Bei einem E-Bike kann sich das Fahrgefühl zudem erheblich vom Radeln ohne Motorunterstützung unterscheiden. Deshalb gilt auch hier: Unterstützungsstufen, Schalten sowie Auf- und Absteigen in ruhiger Umgebung ausprobieren, gern zusammen mit einer zweiten Person.

Ein Fahrradhelm kann bei einem Sturz den Kopf schützen. Entscheidend ist, dass er zur Kopfform passt und richtig eingestellt ist. Er darf weder rutschen noch drücken. Als Faustregel gilt: Der Helm sitzt optimal, wenn er knapp über den Augenbrauen und dabei gerade auf dem Kopf liegt.

Üben schafft Sicherheit. Unabhängig davon, wie viele Jahre jemand bereits Fahrrad fährt, helfen angeleitete Fahrsicherheitstrainings dabei, das eigene Fahrrad oder E-Bike besser kennenzulernen und Bewegungsabläufe gezielt zu trainieren. Entsprechende Angebote gibt es beispielsweise von der Polizei, von Volkshochschulen oder beim ADFC.



SÄULE 2

Faktor Technik

Einstellung, Ausstattung, Wartung.

- Bremsen und Reifen regelmäßig kontrollieren

- Sattel und Lenker auf die eigene Körpergröße einstellen
- Rahmenform und Ausstattung passend zum Einsatz auswählen
- Bei E-Bikes zusätzlich auf Motorleistung und Fahrdynamik achten

HINTERGRUND

Ein Fahrrad ist nur dann eine gute Unterstützung im Alltag, wenn es zur fahrenden Person passt und technisch in Ordnung ist. Deshalb sollten Bremsen, Reifen und bewegliche Teile regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf ausgetauscht werden. Die Bremsen müssen gut erreichbar sein und zuverlässig verzögern. Die Reifen sollten auf den richtigen Luftdruck und ausreichendes Profil geprüft werden. Auch der Antrieb braucht Aufmerksamkeit: Eine Fahrradkette sollte regelmäßig gereinigt und mit einem geeigneten Schmiermittel gepflegt werden.

Radfahren sollte auch auf längeren Touren bequem bleiben. Entscheidend dafür sind ein passender Sattel und die richtige Sattelhöhe. Im Fachhandel lassen sich oft verschiedene Modelle testen, bis das richtige gefunden ist. Ein zu niedrig eingestellter Sattel kann Schmerzen verursachen, weil die Knie in dieser Position stark angewinkelt werden; andererseits vermittelt er Sicherheit, weil die Füße schneller am Boden sind. Um Taubheitsgefühle oder Druck in den Händen zu vermeiden, können ergonomisch geformte Griffe helfen.

Auch die Wahl des Fahrrads selbst spielt eine Rolle. Bei der Kaufentscheidung hilft es, die eigenen Vorlieben und den Einsatzbereich einzugrenzen: Soll es eher sportlich zugehen oder ist eine aufrechte Sitzposition angenehmer? Wird nur gelegentlich ein kleiner Einkauf transportiert oder regelmäßig Gepäck für eine mehrtägige Tour? Ist ein besonders einfacher Auf- und Abstieg wichtig? Die Antworten helfen, die passende Rahmenform und Ausstattung zu finden.

Bei einem E-Bike gelten dieselben Grundsätze. Zusätzlich spielen das Gewicht, die Art der Motorunterstützung und die Akku-Kapazität eine Rolle. Nützliche Fragen vor dem Kauf sind zum Beispiel: Wird das Rad für lange Strecken genutzt? Stehen Touren in den Bergen an? Lässt sich der Akku zum Laden herausnehmen? Zudem sollte man ausprobieren, wie gut sich das E-Bike schieben, rangieren und abstellen lässt – gerade dann, wenn ein schwereres Rad nicht ohne Weiteres angehoben werden kann. Auch die Bedienung von Display und Unterstützungsstufen sollte einfach und verständlich sein.



SÄULE 3

Faktor Umwelt

Wege, Wetter und Verkehr.

- Auf Hindernisse wie Kopfsteinpflaster, Schlaglöcher und Wurzeln achten
- Die Fahrweise den Wetterbedingungen anpassen
- An Gefahrenpunkten besonders aufmerksam sein
- Andere Routen wählen, um Hauptverkehrsstraßen zu vermeiden

HINTERGRUND

Nicht alle Wege, auf denen man mit dem Rad unterwegs sein darf, sind perfekt geteert. Schlaglöcher, Kopfsteinpflaster oder fehlende Markierungen verlangen eine angepasste Geschwindigkeit. Wer den Blick weit genug nach vorn richtet, erkennt solche Stellen früh genug, um abzubremsen oder auszuweichen — statt sie erst im letzten Moment zu bemerken.

Regen, Laub, Schnee und Eis verändern die Bodenhaftung der Reifen. Auch Fahrbahnmarkierungen oder Schienen können bei Nässe rutschig werden. In der kalten Jahreszeit hilft ein leicht reduzierter Reifendruck, weil die Aufstandsfläche größer wird und der Reifen besser greift. Winterreifen mit grobem Profil verbessern die Haftung zusätzlich, und Spikes sind am Fahrrad erlaubt.

Im Straßenverkehr entstehen besondere Anforderungen an Kreuzungen, Einmündungen oder Grundstücksausfahrten. Wer eine Situation unübersichtlich findet, kann das Tempo reduzieren, am Straßenrand anhalten oder eine andere Strecke wählen.

Nicht immer ist der kürzeste Weg der sicherste. Ruhige Straßen, gute Radwege und sichere Querungsmöglichkeiten erhöhen den Fahrkomfort und sind einen Umweg wert. Neue Routen zu entdecken sorgt zudem für Abwechslung, und gerade bei längeren Touren lohnt es sich, Strecke und Stopps vorab zu planen.

Die drei Faktoren wirken oft zusammen. Eine ungewohnte Bremswirkung fällt auf nasser Straße stärker ins Gewicht. Wer mit einem neuen Pedelec beschäftigt ist, nimmt eine komplizierte Verkehrssituation möglicherweise später wahr. Umgekehrt hilft jede Verbesserung für sich: ein passend eingestelltes Rad, souveränes Bremsen oder eine ruhigere Route.

2 Vor dem Start, unterwegs, am Ziel

Sicherheit im Ernstfall braucht Vorbereitung. Drei Zeitpunkte, an denen sich mit wenig Aufwand viel erreichen lässt. Die Kästchen sind zum Abhaken gedacht — einmal im Monat genügt.

01

Vor der Fahrt

Fahrrad und Fahrbereitschaft

- ☐ Vorder- und Hinterradbremse einzeln auf ihre Wirkung prüfen
- ☐ Reifen auf ausreichenden Luftdruck und genügend Profil kontrollieren
- ☐ Sattel, Lenker und Anbauteile auf festen Sitz prüfen
- ☐ Genügend Zeit einplanen und ohne Hektik losfahren

WARUM DAS ZÄHLT

Sicherheit beginnt nicht erst während der Fahrt. Ein kurzer Check vor Fahrtbeginn hilft, Probleme zu erkennen, bevor sie unterwegs auftreten. Die Bremsen lassen sich bereits im Stand testen: Hebel ziehen und das Rad kurz anschieben.

Ein kurzer Druck mit den Fingern zeigt nicht zuverlässig, ob die Reifen ausreichend Luft haben und das Profil in Ordnung ist. Der empfohlene Luftdruck ist auf der Reifenflanke angegeben und lässt sich mit einer Pumpe mit Manometer zuverlässig einstellen. Wer regelmäßig kontrolliert, entwickelt schnell ein Gefühl dafür, ob und wie viel nachgepumpt werden muss.

Nichts sollte quietschen, wackeln oder klappern. Taschen und Gepäck sollten sich nicht verdrehen lassen, und Gurte dürfen nicht in die Speichen geraten.

Wer genügend Zeit einplant, startet ruhiger. Stress und Hektik verleiten dazu, Situationen falsch einzuschätzen und risikobereiter zu fahren — das erhöht die Unfallgefahr.

02

Unterwegs

Verhalten und Umgebung

- ☐ Ruhig anfahren und den Blick nach vorne richten
- ☐ Die Geschwindigkeit der jeweiligen Situation anpassen
- ☐ Mit ausreichend Abstand und bremsbereit fahren
- ☐ Bei nachlassender Konzentration eine Pause einlegen

WARUM DAS ZÄHLT

Gerade beim Anfahren braucht das Fahrrad etwas Geschwindigkeit, um stabil zu laufen. Wer den Blick dabei nach vorn richtet statt unmittelbar vor das Vorderrad, erkennt den Straßenverlauf und andere Verkehrsteilnehmende früher.

Wie schnell man sicher fahren kann, hängt vom fahrerischen Können und von der Situation ab. Auf freien, übersichtlichen Wegen darf das Tempo höher sein als an Kreuzungen, Einmündungen oder auf schlechten Untergründen. Entscheidend ist, so zu fahren, dass noch genügend Zeit zum Reagieren bleibt.

Sicher zu fahren bedeutet, gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden und parkenden Autos genügend Abstand zu halten und bremsbereit zu sein. Das schafft Handlungsspielraum. Zwei locker auf den Bremshebeln liegende Finger ermöglichen eine schnelle Reaktion und ein dosiertes Bremsen.

Besonders auf längeren Touren oder bei Hitze lassen Kraft und Konzentration mit der Zeit nach. Deshalb sollte man frühzeitig eine Pause einlegen, etwas essen und trinken und sich ein wenig strecken. Das hilft, um wieder aufmerksam weiterfahren zu können.

03

Nach der Fahrt

Pflege und Kontrolle

- ☐ Das Rad trocknen und groben Schmutz entfernen
- ☐ Auffälligkeiten zeitnah beheben oder beheben lassen
- ☐ Das Rad regelmäßig im Fachhandel kontrollieren lassen
- ☐ Trocken und sicher abstellen und den Akku richtig lagern

WARUM DAS ZÄHLT

Nach Fahrten im Regen oder auf verschmutzten Wegen lohnt es sich, das Fahrrad direkt trocken zu reiben und vom gröbsten Dreck zu befreien. Das schont das Rad und lässt Beschädigungen oder Verschleiß schneller erkennen.

Irgendetwas klappert, schleift oder quietscht? Das Bremsen fühlt sich anders an als sonst? Der Ursache sollte man am besten direkt auf den Grund gehen, kleine Schäden gleich reparieren oder das Fahrrad in die Werkstatt bringen. So entstehen aus Kleinigkeiten nicht unbemerkt größere Probleme.

Der regelmäßige Check in der Fachwerkstatt lohnt sich, am besten im Herbst oder Winter. Im Frühjahr herrscht Hochkonjunktur, und man muss lange auf Werkstatttermine warten. Dort werden fachgerecht Bremsbeläge, Laufräder, Verschraubungen und Antrieb beziehungsweise Motor überprüft und bei Bedarf repariert oder erneuert.

Die trockene Garage oder ein wettergeschützter Abstellplatz verlängern die Lebensdauer des Fahrrads. Wichtig ist auch, das Rad richtig zu sichern — nicht nur unterwegs, sondern auch im Keller oder in der Garage. Am besten schließt man Rahmen und Vorderrad mit einem hochwertigen Schloss an einen festen Gegenstand an; das Schloss sollte möglichst weit oben am Rahmen sitzen, um Dieben die Arbeit zu erschweren. Bei einem E-Bike gehört auch der Akku richtig gelagert: Kälte, Feuchtigkeit, direkte Sonneneinstrahlung und starke

Temperaturschwankungen können ihn beschädigen. Deshalb am besten in der Wohnung lagern und laden — E-Bikes mit fest verbautem Akku im Keller oder in der Garage.



ABSICHERUNG

Gut abgesichert unterwegs

Zur Mobilität gehört ein Netz, das trägt, falls doch etwas passiert. Die Unfallversicherung greift rund um die Uhr – im Verkehr, im Verein, zu Hause. Neu ist der Teil davor: Ein Präventionsbudget beteiligt sich an dem, was einen Unfall von vornherein unwahrscheinlicher macht.

Finanzielle Hilfe - Auffangen

Finanzielle Sicherheit nach einem Unfall mit starken Kernleistungen, damit Sie Ihren Lebensstandard bestmöglich erhalten können.

Rehabilitation – Unterstützen und Bewegen

Bestmögliche Wiederherstellung der Gesundheit nach einem Unfall, damit Sie möglichst schnell wieder fit werden.

Prävention – Schützen und Vorbeugen

Unfällen mit dem Sicherheitsbudget aktiv vorbeugen, damit es im besten Fall erst gar nicht zum Unfall kommt.

Schutz im Überblick: einfach-los-aber-sicher.de/unfallversicherung

Einfach los. Aber sicher! Die Initiative für sichere Mobilität in jedem Alter – mit Rad, E-Scooter oder Rollator. Von der SIGNAL IDUNA Gruppe initiiert, setzt sie auf Bewegungsfreude statt Warnschilder: Sie bietet verständliches Wissen, Experteninterviews, Quiz-Module und Unfallprävention.

Dieses Thema im Netz: einfach-los-aber-sicher.de/rad

Das große Mobilitäts-Quiz — 10 Fragen, 5 Minuten: Wissen rund um Rad, Rollator und E-Scooter testen. Wissen testen: einfach-los-aber-sicher.de/quiz