**Radfahren im Alter**

„Meine Mutter ist 83 Jahre alt und fährt jedes Jahr rund 1000 Kilometer mit ihrem Fahrrad. Das macht sie seit vielen Jahren und das Radfahren hält sie richtig fit.“ Solche Geschichten hört man immer wieder. Denn Radfahren ist eine einfache und sichere Art, im Alter noch sportlich aktiv zu sein.

Sollten Sie sich jetzt gerade angesprochen fühlen und überlegen, auch Ihren alten Drahtesel aus dem Keller zu holen, dann stellen Sie sich zuerst einmal selbst ein paar Fragen: Wie lange ist es her, dass Sie damit gefahren sind? Kommen Sie noch gut mit Ihrem Rad klar? Oder wäre es nicht besser, sich ein neues Fahrrad mit niedrigem Durchstieg zu kaufen (die meisten Unfälle passieren beim Auf- und Absteigen)? Oder wie wäre es denn mit einem Pedelec, einem elektrisch unterstütztem Rad?

Fahrradfahren verlernt man nicht.Aber vielleicht ist es schon ein paar Jahre her, dass Sie regelmäßig mit dem Rad unterwegs waren. Es dauert dann eine Weile, bis Sie sich wieder einigermaßen sicher fühlen. Beginnen Sie abseits des Straßenverkehrs in einer ruhigen Umgebung. Üben Sie das Auf- und Absteigen und das Bremsen. In den Stadtverkehr sollten Sie sich erst wieder wagen, wenn Ihnen das Radfahren erneut in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Wenn Sie sich für ein Pedelec entschieden haben, gelten diese Regeln umso mehr. Das elektrisch unterstützte Fahren ist relativ einfach und sicher. Wenn Sie aber lange nicht mehr gefahren sind, machen Sie sich erstmal mit dem Rad vertraut. Fahren Sie zuerst eine Zeit lang in der niedrigsten Stufe. Probieren Sie vorsichtig die Bremsen, denn moderne Bremsen sind sehr viel besser als die alten Systeme. Denken Sie auch daran, dass das Rad schwerer ist als ein normales Fahrrad. Es verhält sich etwas anders. Und achten Sie auf das Verhalten anderer VerkehrsteilnehmerInnen. Viele erwarten einen sehr viel langsameren Fahrer als Sie es sind. Fahren Sie vorausschauend. Wenn Sie sich unsicher fühlen, so gibt es in vielen Orten Kurse. Einfach mal im Internet oder bei den Volkshochschulen nachschauen.

Wenn Sie Ihr altes Rad nehmen, überprüfen Sie zunächst die Beleuchtung und die Bremsen. Sitzen alle Teile noch sicher fest? Bestimmt braucht das Rad auch ein paar Tropfen Öl und der Luftdruck muss auch mal wieder geprüft werden. Wenn Sie sich damit nicht gut auskennen, lassen Sie den Check-up von einem Fachhändler machen. Er kann Ihnen auch sagen, ob Sattel und Lenker richtig eingestellt sind. Nur wenn das Rad zu Ihnen passt, werden Sie es auch regelmäßig nutzen. Ansonsten fühlen Sie sich unsicher und das kann die Unfallgefahr erhöhen.

Achten Sie beim Fahren auch besonders auf Ihre Sicherheit. SeniorInnen sind besonders unfallgefährdet, da sie nicht mehr so beweglich sind wie jüngere Leute. Außerdem lässt die Reaktionsfähigkeit mit steigendem Alter nach. Fahren Sie einfach ein bisschen vorsichtiger. Achten Sie zudem auf helle Kleidung (Warnweste) und tragen Sie einen Helm. Diese können die Zahl der Kopfverletzungen nach einem Unfall deutlich reduzieren. Helme sollten immer beim Fachhändler gekauft werden, der kennt sich aus und sieht, ob ein Helm gut sitzt.

Bei schlechterem Wetter sollten Sie besonders vorsichtig sein. Nasse Fahrbahnen, Blätter auf dem Weg, Eis und Schnee… können zu schweren Stürzen führen, besonders wenn Ihr Rad mit Einkäufen beladen ist. Wenn Sie ins Rutschen kommen, ist es schwer, die Balance zu halten.

Viele ältere RadfahrerInnen vermeiden es, stark befahrene Straßen zu überqueren. Aus diesem Grund nutzen sie lieber den Geh- oder Radweg auf der linken Straßenseite. Das ist verboten. Als „GeisterfahrerIn“ fahren Sie gegen die Fahrtrichtung und provozieren so einen Unfall. Wenn Sie sich unsicher fühlen, mit dem Rad eine Straße zu überqueren, steigen Sie ab und schieben Ihr Gefährt.

Wenn Sie die Fahrtrichtung ändern möchten, zeigen Sie das bitte deutlich mit Ihren Armen an. Wenn Sie zu unsicher sind, kurze Zeit nur mit einer Hand am Lenker zu fahren, dann steigen Sie ebenfalls ab und schieben das Rad zum Abbiegen. Es eilt ja nicht. Achten Sie beim Linksabbiegen ganz besonders auf den Gegenverkehr. Autos, LKW und Busse sind nicht nur größer und stärker als Sie, sondern haben zudem noch Vorfahrt.

Mit ein bisschen mehr Vorsicht als früher fahren Sie auch im Alter sicher. Nutzen Sie das Rad und bleiben Sie fit und beweglich. Kurze Fahrten zum Bäcker oder zum Einkaufen reichen häufig aus, um den Gleichgewichtssinn zu trainieren, die Gelenke zu schmieren und generell einfach ein bisschen fitter durchs Leben zu gehen.

**Mögliche Tweets:**

* Radfahren hält auch im Alter jung und beweglich.
* Nach langer Pause vor der ersten Fahrt unbedingt das Fahrrad überprüfen.
* Wenn Sie unsicher sind, steigen Sie ab und schieben Sie das Fahrrad.
* Ein Helm schützt vor schweren Kopfverletzungen.