



Risiko Radfahren

Ältere Menschen sind häufig in teilweise tödliche Radunfälle verwickelt. Grund dafür sind nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch die Infrastruktur. Ein Experte gibt **TIPPS FÜR MEHR SICHERHEIT**.

VON KATRIN SCHREITER

BERLIN. Ein Moment der Unachtsamkeit, ein toter Winkel, ein Sturz, ein abgelenkter Autofahrer: Im vergangenen Jahr sind laut Statistischem Bundesamt 441 Radfahrerinnen und Radfahrer im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Vor allem ältere Menschen sind unter den Unfallopfern, obwohl vor allem Jüngere mit dem Rad unterwegs sind.

Robert Kob, der an der Universität Erlangen-Nürnberg zum Thema sicheres Fahrradfahren im Alter forscht, hat einige Gründe dafür ausgemacht, warum Seniorinnen und Senioren so oft auf dem Fahrrad verunglücken. „Fakt ist, dass die Zahl der älteren Menschen steigt und dass sie heute viel aktiver sind als frühere Generationen“, gibt er zu bedenken. „Das Radfahren gehört dabei zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Somit erhöht sich rein statistisch die Anzahl der Seniorinnen und Senioren, die an Fahrradunfällen beteiligt sein können.“

Erschwerend hinzukommt der Alterungsprozess: „Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab, die Muskelmasse schwindet, nicht selten ist auch das Sehvermögen eingeschränkt“, sagt Kob. „Es kann eher mal zu einem Sturz kommen. Der wiederum kann zu größeren Verletzungen führen als bei Jüngeren – zum Beispiel zu einer gebrochenen Hüfte.“

Auch das Umsteigen auf das E-Bike sei ein Grund für die vergleichsweise hohen Todeszahlen älterer Radfahrerinnen und Radfahrer. „Damit soll die nachlassende Muskelkraft ausgeglichen werden“, weiß der Wissenschaftler. „Wer aber mit hohem Tempo unterwegs ist und

dazu vielleicht auch noch das System nicht gut beherrscht, verliert schnell die Kontrolle.“

Trotz allem spricht sich Kob gegen einen verpflichtenden Radfahrtest für Seniorinnen und Senioren aus: „Ältere vom Straßenverkehr auszuschließen – das könnte altersdiskriminierend sein. Schließlich müssten sie auch keinen speziellen Test

fürs Autofahren ablegen, obwohl sie mit einem Pkw für andere viel gefährlicher wären.“

Kob hat stattdessen hilfreiche Tipps, wie sich das Unfallrisiko verringern lässt:

► **Nicht zu schwer:** Beim E-Bike ist es wichtig, auf das Gewicht des Fahrrads zu achten. Zudem sollte die Batterie möglichst weit unten angebracht sein – am besten im Rahmen, damit der Schwerpunkt tief liegt und man nicht so schnell umkippt.

► **Bequemes Modell:** Ein tiefer Einstieg hilft beim Auf- und Absteigen. Viele Unfälle passieren, weil ältere Männer Probleme mit der Längsstange am Herrenrad haben und dann beim Absteigen hinfallen.

► **Hilfsmittel nutzen:** Sie können das Orientieren erleichtern. Wer steif im Nacken ist oder Gleichgewichtsprobleme hat, kann beispielsweise Seitenspiegel nutzen.

► **Angemessenes Tempo:** E-Biker sollten nicht die maximale Geschwindigkeit ausreizen. Dabei geht es auch darum, ein Gefühl zu entwickeln, wann ich noch auf Verkehrssituationen angemessen reagieren kann.

► **Verhalten anpassen:** Auch entsprechende Strategien können helfen. Wer unsicher ist beim Linksabbiegen, sollte absteigen und sein Rad als Fußgänger über die Straßenschienen. Zudem ist es ratsam, Hauptverkehrszeiten zu meiden und verkehrsberuhigte Wege zu nutzen.

► **Training und Kontrolle:** Der Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der ADAC bieten vielerorts spezielle Fahrradkurse für Seniorinnen und Senioren an. Dort gibt es häufig auch die Gelegenheit, Sattelhöhe und Bremsen kontrollieren zu lassen.

Immer wieder in der Diskussion ist auch das Thema Helmpflicht für Radfahrende. In Deutschland besteht dafür keine gesetzliche Pflicht. Bei einem Unfall tragen Radfahrerinnen und Radfahrer ohne Schutzhelm daher kein Mitschulden an einer Kopfverletzung. Trotzdem empfiehlt der ADFC Kindern, älteren Menschen und besonders ambitionierten Radfahrerinnen und Radfahrern, einen Helm zu tragen. Die Entscheidung für oder gegen einen Kopfschutz sollte jedoch auf freiwilliger Basis erfolgen.

Zur Begründung heißt es: „Radfahren ist keine Risikosportart, sondern gesunde Bewegung im Alltag. Hausputz und Gartenarbeit sind statistisch gesehen deutlich riskantere Tätigkeiten – und hier käme niemand auf die Idee, Schutzmaßnahmen gesetzlich vorzuschreiben.“

Auch der ADFC will nicht die älteren Radfahrerinnen und Radfahrer für die Unfallzahlen verantwortlich machen. ADFC-Verkehrsreferentin Vanessa Rösner verweist auf die schlechte Infrastruktur. „Vierorts ist der Radverkehr nicht ausreichend vom Autoverkehr getrennt“, sagt sie. „Das beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl und erhöht die Unfallgefahr.“

Auch der Zustand vieler Radwege sei häufig mangelhaft: „Laub oder Schnee auf der Fahrbahn, Schäden durch Wurzelaufrüche – das alles kann zu Stürzen führen“, so Rösner. „Auch sind die Radwege oft viel zu schmal, zugeparkt oder fehlen – beispielsweise an Landstraßen – völlig.“ Der ADFC fordert deshalb, das Radwegenetz flächendeckend auszubauen und bestehende Radwege regelmäßig instand zu halten.



„Fakt ist, dass die Zahl der älteren Menschen steigt und dass sie heute viel aktiver sind als frühere Generationen.“

Robert Kob,
Universität Erlangen-Nürnberg

Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab, das Sehvermögen ist eventuell eingeschränkt – das kann für ältere Fahrradfahrende zu einem Risiko werden.
Symbolfoto: Muhammed Hanefi / Pexels

Medizin

ANZEIGE

Mit flüssigem Ibuprofen gegen **Schmerzen**

Schneller durch den Magen¹, schneller wirksam!

Wenn der Kopf hämmert oder der Rücken schmerzt, zählt nur eins: schnelle Hilfe! Doch oft gehen Schmerzmittel mit unerwünschten, starken Begleiterscheinungen einher. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) zeigt, dass es auch sanfter geht! Die moderne Weichkapsel mit flüssigem Ibuprofen wirkt gezielt bei Schmerzen – und ist vor allem für Personen mit empfindlichem Magen eine clevere Wahl. Warum das so ist? Wir klären auf.

Sieben Jahre seines Lebens verbringt ein Mensch durchschnittlich mit Schmerzen. Sie rauben Energie, drücken auf die Stimmung und schmälern die Lebensqualität. Doch schnelle Hilfe allein reicht nicht – wichtig ist auch, dass der Körper dabei nicht zusätzlich belastet wird. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) bietet genau hier die richtige Balance: Die innovativen Weichkapseln mit flüssigem Ibuprofen punkten nicht nur mit schnellem Wirkeintritt – ihre rasche Magenpassage bietet noch weitere Vorteile!



Warum Spalt Forte weniger auf den Magen schlägt

Die meisten Ibuprofen Arzneimittel sind Tabletten oder Hartkapseln. Was Spalt

Forte so besonders macht, ist der flüssige Kern, verpackt in einer kleinen Weichkapsel. Das Geheimnis hinter dieser ausgeklügelten Formel:



„Ich leide an Spannungskopfschmerzen. Unter solchen Umständen ist nicht mehr an einen normalen Alltag zu denken.“

Claudia H.

die besonders schnelle Stoffwechslung des flüssigen Ibuprofens im Körper! Nach oraler Einnahme wird die Spalt Forte Weichkapsel be-

reits teilweise im Magen und anschließend vollständig im Dünndarm resorbiert. Dieser Prozess sorgt dafür, dass das gelöste Ibuprofen nur für kurze Zeit mit der Magenschleimhaut in Berührung kommt¹. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Magenbeschwerden zu reduzieren.

Flüssige Technologie für schnelle Wirkung

Spalt Forte bietet nicht nur eine moderne Art der Schmerztherapie – dank der innovativen Flüssigkapsel bekämpft es Schmerzen auch doppelt so schnell². Der flüssige Wirkstoff liegt bereits frei verfügbar vor und muss nicht erst im Körper aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration des Wirkstoffs im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei herkömmlichen Tablettenformen. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte außerdem entzündlich bedingte Schmerzen und Fieber. Weiterer Vorteil: Die kleinen Weichkapseln sind leicht einzunehmen und angenehm zu schlucken.

Erfahrungen sprechen für sich

Zahlreiche Anwender setzen seit vielen Jahren auf Spalt Forte und sind begeistert. So liest man im Netz: „Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“ Überzeugen Sie sich selbst – Spalt Forte ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Spalt
FORTE

Von dem deutschen
Klassiker bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper²

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹Im Vergleich zu anderen Ibuprofen-Tabletten mit 400 mg Ibuprofen • PharmasGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 82166 Gräfelfing