

# **AiR** Aktiv im **Ruhestand**

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb

Juli/August 2025 – 76. Jahrgang

7/8

Fahrräder, Pedelecs, Rikschas

## **Drahtesel war gestern**

**Trauer um  
Ulrich Silberbach**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die vorliegende Ausgabe von „Aktiv im Ruhestand“ ist dem Andenken des ehemaligen dbb Bundesvorsitzenden Ulrich Silberbach gewidmet, der am 25. Juni 2025 nach langer schwerer Krankheit verstorben ist. „Mit Uli verlieren wir einen großen Kämpfer“, würdigt ihn Volker Geyer, der am 23. Juni vom dbb Bundeshauptvorstand zu dessen Amtsnachfolger gewählt worden ist. Ulrich Silberbach war der dbb bundesseniorenvertretung eng verbunden und hat deren seniorenpolitische Agenda zugewandt und konstruktiv begleitet.

Wie Radeln auch in höherem Alter möglich ist, zeigen mehrere Beiträge in der Sommerausgabe von AiR: sicheres Fahren, Radtouren, Mobilität im ländlichen Raum per Fahrrad oder die Möglichkeit, per Rikscha gefahren zu werden.

Über die Rentenanpassung zum 1. Juli 2025, das sich wandelnde Medienverhalten Älterer, Ansätze, einer beginnenden Demenz vorzubeugen, und zahlreiche andere interessante Themen lesen Sie im neuen „AiR“. **ada**

## Impressum:

**AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber:** Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), Deutsche Journalisten Dienste (DJD), Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** © unsplash+. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

**Bezugsbedingungen:** Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 59,80 Euro zzgl. 9,30 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 6,30 Euro zzgl. 2,00 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abbestellungskündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

**Layout:** FDS, Geldern. **Gestaltung:** Benjamin Pohlmann. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

**Anzeigenverkauf:** DBB Verlag GmbH, Mediacyber, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **E-Mail:** mediacyber@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Marion Clausen. **Telefon:** 030.7261917-32. **E-Mail:** marion.clausen@dbbverlag.de. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski. **Telefon:** 02102.74023-712. **Preisliste 66 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 54, gültig ab 1.1.2025.**

**Druckauflage:** dbb magazin 550799 Exemplare (IVW 1/2025). **Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15000 Exemplare (IVW 1/2025).** **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. **ISSN 1438-4841**



## > Schwerpunkt: Radfahren



4



6



9



12



16



30



33

### Aktuell

- > Gedenken an Ulrich Silberbach 4
- > Volker Geyer ist neuer Bundesvorsitzender 4
- > Beschluss des dbb Bundeshauptvorstandes: Baustein für gutes Altern 5
- > Pflegende Angehörige: Neues Budgetmodell begrüßt 5
- > Rentenanpassung: Gute Nachrichten für Seniorinnen und Senioren 6
- > KI im Gesundheitswesen: Roboter ersetzen keine Menschen 7
- > Hitzeschutz: Tipps für heiße Tage 8

### Aus den Ländern

- > dbb landesbund brandenburg: Gelungene Integration 9

### Standpunkt

- > Koalitionsvertrag: Wenig seniorenfreundlich 10

### Medien

- > Mediennutzung im Alter: Offline war gestern 12

### Brennpunkt

- > Altersdemenz: Tag für Tag zurück ins Heute 14

### Titelthema

- > Radfahren im Alter: Radschläge 16
- > Radtouren: Grenzenlos aussichtsreich 18
- > Mit dem Rad unterwegs: Den Fahrtwind im Haar spüren 19

### Nach-Lese

22

### Buchtipp

23

### Gewinnspiel

24

### dbb

- > Achter Versorgungsbericht der Bundesregierung: Die Alterssicherung ist zukunftssicher 25
- > Die dbb Familie trauert um Ulrich Silberbach 26
- > dbb Bundeshauptvorstand – Volker Geyer ist neuer Bundesvorsitzender 28
- > Interview – Volker Geyer, Bundesvorsitzender des dbb beamtenbund und tarifunion 30
- > Daseinsvorsorge – Zivil- und Katastrophenschutz 32
- > Reportage – Technisches Hilfswerk 33
- > Standpunkt – Claudia Plattner, Präsidentin des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) 38
- > Bevölkerungsschutz – Zivil- und Katastrophenschutz: Gelebte Solidarität 40
- > 35. Europäischer Abend 42

Ehemaliger dbb Bundesvorsitzender verstorben

# Gedenken an Ulrich Silberbach

Nach schwerer Krankheit ist der ehemalige dbb Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach am 25. Juni 2025 verstorben. Der Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung, Horst Günther Klitzing, würdigt die herausragenden Verdienste Silberbachs.

Der Tod Ulrich Silberbachs macht mich, macht uns alle sehr betroffen, hat die dbb bundessenorenvertretung doch einen Kollegen und langjährigen Weggefährten verloren, dessen Leidenschaft ansteckend war und auf dessen Menschlichkeit wir bauen konnten. Seine inhaltliche Klarheit, die Offenheit und den immer wertschätzenden Ton in Gesprächen werde ich wie viele andere vermissen. Für seinen unermüdlichen Einsatz für die Rechte der

Beschäftigten im öffentlichen Dienst, wie auch für sein stets „offenes Ohr“ bei seniorenpolitischen Fragen, sind wir ihm zu großem Dank verpflichtet.

Er hat die Arbeit der dbb bundessenorenvertretung in den vergangenen Jahren in zunehmendem Maße gefördert und positiv begleitet. Ihm ist es mitzuverdanken, dass sich die Akzeptanz und die Sichtbarkeit der Seniorenvertretung in der Organisation

ständig verbessert hat. In seine Amtszeit fällt zudem die Entscheidung des Gewerkschaftstages zur Kooptation des beziehungsweise der Vorsitzenden der dbb bundessenorenvertretung in die dbb Bundesleitung.

Unsere Gedanken sind bei seiner Familie und den Angehörigen. Wir wünschen ihnen Kraft für die kommenden schweren Monate. Die Seniorinnen und Senioren im dbb sind Ulrich



© Andreas Pein

Silberbach zu großem Dank verpflichtet und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

**Horst Günther Klitzing,  
Vorsitzender der dbb bundessenorenvertretung**

Bundeshauptvorstand wählte neue dbb Spitze

## Volker Geyer ist neuer Bundesvorsitzender

Der dbb Bundeshauptvorstand hat Volker Geyer am 23. Juni 2025 in Berlin zum neuen Bundesvorsitzenden des gewerkschaftlichen Dachverbands gewählt.

Die Nachwahlen waren notwendig geworden, nachdem der bisherige dbb Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach aus gesundheitlichen Gründen zum 23. Juni seinen Rücktritt von der dbb Spitze erklärt hatte. Zum Nachfolger des bisherigen stellvertretenden Bundesvorsitzenden und Fachvorstandes Tarifpolitik wählten die Delegierten Andreas Hemsing, bisher ebenfalls stellvertretender

dbb Bundesvorsitzender und Bundesvorsitzender der komba gewerkschaft. Auf den dadurch frei gewordenen Stellvertreterposten in der dbb Bundesleitung wählte das Gremium Florian Köbler, Bundesvorsitzender der Deutschen Steuer-Gewerkschaft.

dbb Senioren Chef Horst Günther Klitzing gratulierte Geyer zur Wahl und sagte am Rande der Vor-



© Kerstin Seipt Photography

> Volker Geyer (links) und Horst Günther Klitzing

standssitzung: „Kollege Geyer hat bewiesen, dass er ‚Tarif kann‘. In den vergangenen Monaten hat er außerdem mit großem Engagement, Verantwortungsbewusstsein und

Kompetenz sowohl den erkrankten Ulrich Silberbach als auch den ebenfalls erkrankten zweiten Vorsitzenden und Fachvorstand Beamtenpolitik des dbb, Waldemar Dombrowski, vertreten. Dabei hat er vor allem auch beamtenpolitische Fragen thematisiert.“ Die dbb Senioren und Seniorinnen freuen sich auf die Zusammenarbeit mit Volker Geyer und vertrauen darauf, auch in ihm einen Unterstützer für seniorenpolitische Belange zu finden. „Für die Ausübung des Amtes wünschen ihm die dbb Senioren alles Gute und eine glückliche Hand.“

Beschluss des dbb Bundeshauptvorstandes

# Baustein für gutes Altern

Bildung trainiert nicht nur die „grauen Zellen“. Sie sichert Teilhabe und ist ein Baustein im Kampf gegen Einsamkeit. Die dbb Senioren fordern deshalb ein Recht auf Bildung im Alter.

„Unsere Position zu ‚Bildung für ältere Menschen‘ ist Leitfaden und Forderungspapier zugleich, das wir Politik, Verwaltung und Bildungsverantwortlichen antragen, um für das Thema zu sensibilisieren. Bildung ist auch nach dem Eintritt in den Ruhestand ein wichtiger Baustein – nämlich für gutes Altern“, sagte der Vorsitzende der

dbb bundesseniorenvertretung, Horst Günther Klitzing.

Basierend auf den Ergebnissen der 8. Seniorenpolitischen Fachtagung „Nie zu alt für Neues – Lernen ohne Limit“ hat die dbb bundesseniorenvertretung die Position „Bildung für ältere Menschen“ erarbeitet. Der dbb Bundeshaupt-

vorstand hat auf seiner Sitzung am 24. Juni 2025 der Position „Bildung für ältere Menschen“ der dbb bundesseniorenvertretung zugestimmt.

„Lernen findet meist in Gruppen statt. Und deshalb ist Bildung, neben dem Erkenntnisgewinn zum Beispiel in den Bereichen Sprache, Kultur, Poli-

tik oder Wissenschaft, auch ein probates Mittel gegen Einsamkeit“, so der pensionierte Lehrer Klitzing.

Mit der Bestätigung der Position der dbb bundesseniorenvertretung durch den Bundeshauptvorstand haben die Mitgliedsverbände des dbb nun die Möglichkeit, auf dieser Grundlage für die Schaffung von Bildungsangeboten für Ältere in ihrem jeweiligen Wirkungskreis zu werben. ■

Pflegende Angehörige

# Neues Budgetmodell begrüßt

Wer in den eigenen vier Wänden Angehörige pflegt, soll Pflegeleistungen möglichst unkompliziert in Anspruch nehmen können. Ab dem 1. Juli 2025 gilt für Pflegebedürftige ab Pflegegrad II der sogenannte gemeinsame Jahresbeitrag. Damit werden Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege zu einem jährlichen Budget zusammengefasst. Das bedeutet: Künftig ist es möglich, die beiden Leistungen zu kombinieren oder die Leistung vollständig für eine der beiden Pflegeformen zu verwenden.

„Bisher war es kompliziert, zum Beispiel Leistungen der Kurzzeitpflege auf die Verhinderungspflege zu übertragen“, sagte dbb



Chef Volker Geyer am 30. Juni 2025 in Berlin. „Deshalb ist das Inkrafttreten der Neuregelung ein großer Fortschritt, um pflegende Angehörige zu entlasten. Oft ist es so, dass Betroffene Leistungen nicht in Anspruch nehmen, weil ihnen die Inanspruchnahme zu kompliziert erscheint. Aber der Informa-

tionsstand darf nicht über die Versorgungsqualität entscheiden. Ich wünsche mir, dass das Budgetmodell Schule macht!“

Zum 1. Juli 2025 ist die Voraussetzung für die Inanspruchnahme entfallen, dass eine sechsmonatige Versorgung in den eigenen vier Wänden erfolgt sein

muss. Kritikpunkt: Wenn ein pflegender Angehöriger ausfällt und ein anderer naher Angehöriger einspringt, wird der anteilige Betrag der Verhinderungspflege auf das Zweifache des Pflegegeldes im jeweiligen Pflegegrad gekürzt – wenn weiter entfernte Verwandte oder andere Personen einspringen, ist dies hingegen nicht der Fall. Geyer: „Die Ungleichbehandlung von nahen und entfernten Verwandten oder Bekannten ist aus unserer Sicht nicht nachvollziehbar. Ganz im Gegenteil: Der weit überwiegende Teil der Pflegebedürftigen wird auch im Fall der Verhinderungspflege im engsten Familienkreis betreut. Das ist aller Ehren wert und gehört nicht aus Kostengründen sanktioniert!“ ■

## Rentenanpassung

# Gute Nachrichten für Seniorinnen und Senioren

Höhere Altersbezüge ab Juli – und endlich mehr Gerechtigkeit für die Eltern älterer Kinder.



Model-Foto: Colourbox.de

6

Aktuell

Ab dem 1. Juli 2025 erhalten die rund 21 Millionen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland mehr Geld: Die gesetzliche Rente steigt um 3,74 Prozent – sowohl im Osten als auch im Westen. Diese Erhöhung basiert auf der positiven Lohnentwicklung im letzten Jahr und liegt über der aktuellen Inflationsrate. Das bedeutet, dass sich die Kaufkraft tatsächlich verbessert.

Konkret steigt der sogenannte „aktuelle Rentenwert“ von bisher 39,32 Euro auf 40,79 Euro. Wer

etwa die Standardrente mit 45 Beitragsjahren bezieht, bekommt 66,15 Euro mehr im Monat. Diese Anpassung folgt den gesetzlichen Vorgaben, die sicherstellen, dass die Rentenentwicklung mit den Löhnen der arbeitenden Bevölkerung Schritt hält. Möglich wird dies auch durch die sogenannte Haltelinie. Sie garantiert nach geltendem Recht bis einschließlich Juli 2025 ein Rentenniveau von mindestens 48 Prozent.

Aber die Bundesregierung plant mit dem Rentenpa-

ket 2025 zusätzliche Verbesserungen. Der wichtigste Punkt: Die Haltelinie von 48 Prozent soll bis zum Jahr 2031 verlängert werden. Die Renten steigen also weiterhin im Gleichklang mit den Löhnen und Gehältern.

Ein besonders wichtiges Thema betrifft viele Eltern: die Kindererziehungszeiten. Lange Zeit wurde für vor 1992 geborene Kinder rentenrechtlich lediglich ein Jahr Erziehungszeit angerechnet – für später geborene Kinder drei Jahre. Das war unge-

recht. Zwar wurde die Anrechnung für ältere Kinder in den Jahren 2014 und 2019 auf zweieinhalb Jahre erhöht – aber es blieb eine Lücke. Dabei ist klar: Jede Erziehungsleistung zählt gleich viel, unabhängig vom Geburtsjahr des Kindes.

Viele Eltern – vor allem Mütter – haben wegen fehlender Betreuungsangebote ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen oder reduziert. Sie tragen seit jeher eine enorme gesellschaftliche Verantwortung. Deshalb soll diese

Gerechtigkeitslücke nun geschlossen werden: Ab 2027 sollen auch für vor 1992 geborene Kinder volle drei Jahre Kindererziehungszeit anerkannt werden. Sollte sich die technische Umsetzung verzögern, soll rückwirkend ausbezahlt werden. Von dieser Änderung profitieren knapp zehn Millionen Menschen, ganz überwiegend Mütter. Es ist ein längst überfälliger Schritt

hin zu mehr Fairness im Rentensystem.

Auch die Beschäftigungsmöglichkeiten im Ruhestand sollen verbessert werden. Wer die Regelaltersgrenze erreicht hat und weiterarbeiten möchte, kann künftig einfacher zum bisherigen Arbeitgeber zurückkehren, da das bisherige Anschlussverbot für befristete Beschäftigung wegfallen soll.

Zur Finanzierung der Maßnahmen übernimmt der Bund die zusätzlichen Kosten für die Verlängerung der Haltelinie und die Verbesserung der Mütterrente aus Steuermitteln. Dadurch bleibt der Beitragssatz zur Rentenversicherung stabil. Weitere im Koalitionsvertrag geplante Verbesserungen wie die „Aktivrente“ und die „Frühstartrente“ sollen noch in diesem Jahr in ei-

genen Gesetzesvorhaben folgen. Auch das Zweite Betriebsrentenstärkungsgesetz wird vorbereitet. Zusätzlich ist eine Reform der privaten Altersvorsorge vorgesehen.

**Fazit:** 2025 bringt für Rentnerinnen und Rentner nicht nur eine spürbare Erhöhung der monatlichen Bezüge, sondern auch wichtige Reformen für die Zukunft. ■

KI im Gesundheitswesen

# Roboter ersetzen keine Menschen

Über den Einsatz von KI und Robotik im Gesundheits- und Pflegebereich diskutierten Fachleute auf Einladung der Initiative D21.



Die Initiative D21 hatte gemeinsam mit MISSION KI, der Nationalen Initiative für Künstliche Intelligenz und Datenökonomie, für Mitte Mai zu einer Podiumsdiskussion zum Thema „Wie krepelt Physical AI die Gesundheit um?“ eingeladen. Unter der Moderation von Katja

Weber diskutierten Prof. Dr. Michael Prilla, der an der Universität Duisburg-Essen zu interaktiven Systemen und zur Schnittstelle von Mensch zu Maschine forscht, Maria Hinz von der Barmer Krankenkasse, Dr. André Nemat, Chirurg sowie Gründer und Managing Partner des Ins-

titute for Digital Transformation in Healthcare an der Universität Witten/Herdecke, und Jörg Vogel vom Institut für Robotik und Mechatronik des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt.

Im Zentrum der Diskussion stand zunächst der Einsatz

von KI-gesteuerten Robotern in der Medizin: In Chirurgie und Diagnostik kommen sie immer häufiger zum Einsatz. Diese Systeme sollen menschliche Entscheidungen unterstützen; sie jedoch nicht ersetzen. Gegenwärtig helfen Assistenzsysteme wie etwa Roboterarme menschlichen Operateuren, präziser zu arbeiten. In der Diagnostik, zum Beispiel bildgebenden Verfahren wie Röntgen-, CT- oder MRT-Aufnahmen, analysiert KI große Mengen an Falldaten. Diese werden mit bereits vorliegenden Daten verglichen. KI erkennt Muster sehr viel schneller und präziser. Auf dieser Grundlage lassen sich häufig sehr genaue Prognosen und Diagnosen abgeben. Und Ärzte können ihren Patienten durch Visualisierung erklären, etwa mithilfe einer 3D-Brille zeigen, wo der Tumor sitzt. Patienten bauen schneller Vertrauen zum Arzt, der anschaulich einen Befund erklären kann, wie er ope-

rieren will oder wo die Schwierigkeiten bei einem Eingriff liegen könnten. Bei Operationsvorbereitungen helfen solche Darstellungen dem ganzen Team.

Auch in der Pflege können Roboter Aufgaben übernehmen und das rare Fachpersonal entlasten. Zudem können so Dinge einfach hin- und hertransportiert werden. Auch das ist eine sinnvolle Erleichterung für das Personal. Zukünftig können Roboter vielleicht sogar auf das Klingeln und auf Zurufe von Patienten reagieren. Den Pflegekräften stünde so mehr Zeit für die Patientenbetreuung zur Verfügung. Vereinzelt sind solche Geräte bereits im Einsatz. Doch Technik als

Ersatz für menschliches Handeln birgt auch Nachteile: Gelingt es durch Technik, Lücken zu schließen, kann das dazu führen, dass es weniger wichtig wird, Arbeitsplätze attraktiv zu gestalten oder bestimmte Fähigkeiten in der Ausbildung überhaupt zu vermitteln.

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die Nutzung von Patientendaten zur Vorbeugung von Krankheiten. Daten könnten in Zukunft wichtiger werden als das Skalpell. Durch das Vorliegen immer aussagekräftiger Daten und einer präzisen Diagnostik könnte erreicht werden, dass Menschen immer seltener erkranken. Zunächst aber

wird der Schwerpunkt im Gesundheitswesen auf der Prophylaxe liegen. Aufgrund der vorhandenen Daten und bekannter Gewohnheiten eines Patienten lassen sich immer exaktere Einschätzungen für dessen gesundheitliche Zukunft abgeben. Etwa durch die Erzeugung eines digitalen Zwillings dieses Patienten. Krankenkassen könnten ihren Mitgliedern auf dieser Grundlage Präventionsangebote machen. Voraussetzung einer solchen Entwicklung ist die Schaffung einer gesetzlichen Grundlage für die Zusammenführung aller vorliegenden Gesundheitsdaten und die Zustimmung der einzelnen Personen. Gegenwärtig gibt es auf die-

sem Gebiet aber rechtliche Unklarheiten. „Das setzt aber das Vertrauen der Betroffenen in die Krankenversicherungen voraus und daran hapert es noch sehr“, so der stellvertretende Vorsitzende Thomas Krupp der dbb bundes-seniorenvertretung nach der Veranstaltung. „Die Menschen müssen den Umgang der Krankenversicherungen oder des Gesundheitswesens mit ihren Gesundheitsdaten für sicherer halten, als wenn dieselben Daten bei internationalen Tec-Firmen landen“, so Krupp. „Und eines muss auch für die Technologieentwicklung im Gesundheitsbereich gelten: Der Mensch steht weiterhin im Mittelpunkt!“ ■

## Hitzeschutz

# Tipps für heiße Tage

Viele hitzebedingte Beschwerden können vermieden oder verringert werden. So schützen Sie sich vor Hitze: neun Empfehlungen der Expertinnen und Experten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit.

- **Ausreichend trinken** – am besten Wasser oder ungesüßte Tees – mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, bei Hitze gern auch deutlich mehr.
- **Leichte Mahlzeiten** mit frischen, wasserreichen und fettarmen Speisen wie Salaten oder Obst entlasten den Kreislauf.
- **Haut eincremen** und dabei eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- **Helle, luftige Kleidung** verhindert Überhitzung und schützt zugleich vor direkter Strahlung.
- **Kopfbedeckung tragen** – Sonnenhüte oder Kappen schützen den Kopf vor dem Aufheizen.
- **Augen schützen** – Sonnenbrillen mit UV-Schutzgläsern verhindern Schäden durch Strahlung.
- **Wohnräume kühl halten**, indem morgens und abends gut gelüftet, tagsüber die Fenster aber verschlossen gehalten und abgedunkelt werden; Ventilatoren nutzen.
- **Kühle Orte aufsuchen**, die direkte Sonne meiden und den Schatten oder klimatisierte Räume bevorzugen.
- **Wärmste Tageszeiten meiden** und zwischen 11 und 17 Uhr, wenn möglich, nicht im Freien aufhalten oder körperlich anstrengen.

Mobil im Alter

# Radschläge

Neue Tipps und Trends bei Rädern, speziell für Ältere



© Unsplash+

zulässiges Gesamtgewicht der Räder zwischen 90 und 120 Kilogramm an. Da kommen Zwei-Zentner-Menschen mit Kleidung und Einkaufstaschen schnell ans Limit. Mittlerweile gibt es Räder mit zulässigem Gesamtgewicht bis 150 Kilogramm. Neben einem verstärkten Rahmen sind besonders stabile Speichen verbaut, und die Bremsen sind für größere Belastungen ausgelegt. Auch der Antrieb wurde durch einen Zahnriemen für größere Belastungen optimiert. Die meisten Hersteller bieten auch E-Bike-Varianten für Schwergewichtige an. *Preise um 1 400 Euro*

## ► E-Bikes

Knapp die Hälfte aller in Deutschland verkauften Räder sind E-Bikes. Dabei machen Seniorinnen und Senioren den Löwenanteil der Kundschaft aus. Viele Fachgeschäfte haben ihre Geschäftsräume für E-Bikes erweitert. Aktuell sind zwei Trends zu beobachten: Zum einen werden große, voll gefederte Räder mit zwei herausnehmbaren Akkus, ABS-Bremssystem und eigenem Navisystem nachgefragt. Bis zu 200 Kilometer Reichweite sind mit beiden Akkus möglich. Nachteil dieser Räder ist das Gewicht von rund 26 Kilo. Die Weiterentwicklung der Akkutechnologie und Rahmenmaterialien ermöglicht heute, mit 13,5 bis 16,5 Kilo nur etwa halb so schwere E-Bikes zu bauen. Nachteil: Der Akku ist im Rahmen fest verbaut, das gesamte Rad muss an die Steckdose. *Preise zwischen 2 500 und 6 500 Euro*

Dass Bewegung im Alter guttut, ist allgemein bekannt. Neben Schwimmen schont auch Radfahren Knochen, Gelenke und Bandscheiben und wird deshalb bis ins hohe Alter empfohlen. Wichtig ist beim Radfahren, das passende Fortbewegungsmittel dafür zu finden.

Mittlerweile herrscht bei Fahrrädern eine kaum zu überblickende Modellvielfalt. Für ältere Menschen empfiehlt sich deshalb vor dem Kauf der Besuch eines Fachhändlers. Hier erhält man nicht nur umfassende Beratung, sondern kann verschiedene Modelle entweder auf einer fachgeschäftseigenen Teststrecke ausprobieren oder auf den Straßen rund ums Fahrradgeschäft. Einen Fahrradhändler in der Nachbar-

schaft zu wählen, bietet den Vorteil, ihn bei Reparaturbedarf oder Inspektionen ohne großen Aufwand zu erreichen.

## ► Gravel- und Citybikes

Bei sportlichen Seniorinnen und Senioren stehen die für Forstwege entwickelten sportlichen Gravelbikes derzeit hoch im Kurs. Weniger Sportive entscheiden sich für ein Urban Bike, genanntes Stadtrad. Die technische Ausstattung reicht bei Urban Bikes von Stahl- über Aluminium- bis zu Titanrahmen. Der Antrieb findet mittels Kette oder Riemen statt. Stets zur Ausstattung zählen gute Bremsen und Neben- oder Kettenschaltung. *Preise ab 1 350 Euro*

Für die meisten älteren Herren stellt die Frage

„mit hohem oder mit tiefem Einstieg?“ eine Herausforderung dar. Will Mann etwa auf einem Damenrad durch die Gegend radeln? Besser ist es in den meisten Fällen, denn auch wenn Mann das Bein beim Kauf noch hochschwingen kann, kommt der Moment, da könnte es aufgrund mangelnder Beweglichkeit schon beim Aufsteigen zum Sturz kommen.

## ► Fahrräder für Gewichtige

Gerade diejenigen, denen Bewegung besonders guttut, treffen beim Fahrradkauf häufig auf Schwierigkeiten. In Deutschland sind zwei Drittel aller Männer über 65 Jahre und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. In der Regel geben Hersteller ein

## ► Zubehörtipps

**Bremsen und Reifen:** Auch bei Bremsen und Reifen wird die Entwicklung bestehender Technik kontinuierlich weiter vorangetrieben. Im Bereich Bremsen sind die Felgen- und Rücktrittsbremsen verbessert worden; bei Markenrädern sind hydraulische Felgenbremsen von Shimano bis Rohloff inzwischen die Norm. Stark im Kommen ist bei höherpreisigen Rädern der Einbau von Scheibenbremsen. Insbesondere bei E-Bikes gehören die gelochten, hydraulischen Scheibenbremsen vorne und hinten mittlerweile zum Standard.

Bei den Reifen zählt der nahezu „unplattbare“ Marathon-Plus des Herstellers Schwalbe zu den besten und beliebtesten Angeboten. Eine neue Entwicklung desselben Herstellers sind robustere Schläuche wie der Air Plus mit höherer Wandstärke. Weitere Neuheit von Schwalbe ist ein leichter und noch pannensicherer Schlauch für Rennräder, BTM- und Trekkingbikes aus dem Kunststoff Aerothan. Der liegt im Preis allerdings knapp beim Dreifachen des Air Plus.

**Helme:** Lieber nicht „oben ohne“. Die Auswahl der verschiedenen Typen und Kategorien ist bei Helmen ebenso breit wie deren Preisspanne. Gerade in der Stadt haben sich die Kopfschützer mittlerweile für einige Radler zum modischen Accessoire entwickelt. In schrillen Farben und mit Formen von der Melone bis zu Rennhelmen ist alles möglich. Mehr als ein Dutzend verschiedene Kategorien sind im Ange-

bot, solche mit Kinnschutz bis zu Airbag-Helmen. Die Preise variieren zwischen Sonderangeboten von knapp 30 Euro über gehobene Mittelklasse um 80 Euro bis zu Premiummodellen über 200 Euro. Wichtig sind genaue Passform, leicht verstellbare Riemen unter dem Kinn sowie eine gute Belüftung. Bei der Anprobe sollte auch auf das Gewicht geachtet werden; mehr als pfundschwere Helme können zu Nackenverspannung und -schmerzen führen. Viele Hersteller bieten mittlerweile Helme mit Beleuchtung an, dabei ist eine gute Funktionalität beim Batteriewechsel wichtig.

## ► Fahrradinspektionen vorausschauend planen

Auch wenn es viele nicht wahrhaben wollen: Fahrräder sollten bei regelmäßigem Gebrauch einmal im Jahr zur Inspektion. Am besten Wochen vor dem Frühjahr, denn dann wollen alle einen Termin beim Fahrradladen und es kommt häufig zu längeren Wartezeiten in der Werkstatt.

Manche Fachhändler unterscheiden bei den Preisen, ob das Rad im eigenen Laden gekauft worden oder ob es ein Fremdrad ist. Zwischen 30 und 50 Euro kostet die kleine Inspektion bei der Bremsen, Licht, Kette, Schaltung, Tretlager und Speichen kontrolliert werden. Kleinteile werden normalerweise gleich ersetzt und in Rechnung gestellt. Bei größerem Reparaturbedarf sollte ein Anruf mit einem Kostenvoranschlag vereinbart werden. Bei E-Bikes kommt neben der Inspektion der mechanischen Tei-

le auch noch ein Check der Elektrik und der Software hinzu. Deshalb liegen da die Preise für eine Inspektion erheblich höher.

Ein Tipp: Der ADAC bietet kostenlose Sicherheits-Fahrradchecks an. Wo und wann diese stattfinden, erfährt man direkt bei den jeweils zuständigen ADAC-Regionalclubs. Einen Überblick zu den Regionalclubs gibt es unter: [adac.de/der-adac/regionalclubs/](http://adac.de/der-adac/regionalclubs/).

Die Fahrradpannenhilfe ist für alle ADAC-Mitglieder kostenlos und deutschlandweit über die Pannenhilfe verfügbar. Alle Informationen zur Fahrradpannenhilfe unter: [www.adac.de/services/pannenhilfe/fahrradpannenhilfe/](http://www.adac.de/services/pannenhilfe/fahrradpannenhilfe/).

## ► Da sollte ein Licht aufgehen

Sehen und gesehen werden ist essenzieller Bestandteil sicheren Radfahrens. Deshalb bräuchte man eigentlich gar nicht darüber zu schreiben. Jede und jeder auf dem Rad will sicher von A nach B kommen, und dazu zählt bei Dunkelheit neben Kleidung mit Reflektoren unbedingt eine funktionierende Beleuchtung. Der Stand der Technik lässt wenig zu wünschen übrig. Nabendynamos versorgen wartungsarme LED-Scheinwerfer geräuschlos mit der nötigen Energie, Rücklichter, teilweise sogar Frontscheinwerfer leuchten sogar, wenn man an der roten Ampel steht. Sicherheitsexperten raten seit Längerem dazu, das Licht auch tagsüber anzulassen. Noch ein Tipp: ab und zu überprüfen, dass der Frontscheinwerfer richtig

ausgerichtet ist. Dazu sollte er einen Bereich von fünf bis sieben Metern vor dem Vorderrad ausleuchten – und nicht entgegenkommende Radler und Fußgänger blenden.

## ► Tipps zum Fahrverhalten

Neben Fußgängern zählen Radfahrer zu den schwächsten Teilnehmern im Straßenverkehr. Deshalb gilt für Radfahrer, was für alle Verkehrsteilnehmer gelten sollte: vorausschauend und defensiv fahren. Es nützt nichts, nach dem Motto zu fahren „Ich habe recht“ und schon gar nicht „Ich fahre, wie ich will“. Prinzipiell ist Rücksicht eine Tugend, genauso wie Kommunikation. Auch Radfahrende sollten allen Verkehrsteilnehmern zeigen, wo man hinwill. Nicht erst den Arm im Kurz-Winkelmodus ausfahren, wenn man bereits am Abbiegen ist, sondern ein gutes Stück vorher. Dann können sich die anderen auf den Richtungswechsel einstellen.

Besonders wichtig: an Kreuzungen beim Geradeausfahren immer die rechte Hand an der Hinterradbremse und Schulterblick nach links. Von dort kommt im Zweifelsfall der Lkw oder Pkw. An Ein- und Ausfahrten von Firmengeländen oder Supermärkten mit rasch ein- oder ausfahrenden Pkw rechnen.

Und während der Fahrt auf Ablenkung verzichten. Also keine Telefonate per Handy und auch keine Kopfhörer zum Musikhören aufsetzen.

**Franz Michael Rohm**