**Radfahren ist nicht nur im Sommer gesund**

**Den Drahtesel fit machen für den Herbst**

**(Oktober 2016) Wer sein Auto öfter mal zugunsten des Fahrrads stehen lässt, tut etwas für sich und nicht zuletzt die Umwelt. Doch mit Anbrechen der „dunklen Jahreszeit“ verschwinden viele Drahtesel wieder im Keller. Dabei spricht nichts dagegen, das ganze Jahr in die Pedale zu treten, so die SIGNAL IDUNA.**

Wenn die Tage kürzer werden, ist der Körper besonders dankbar für die Stimulation durchs Fahrradfahren. Der eh auf Sparflamme umschaltende Kreislauf kommt wieder auf Touren, und der gesamte Organismus ist dankbar für zusätzliche Frischlufteinheiten. Das Radeln ist zudem per se im Herbst oder Winter nicht gefährlicher als im Sommer.

Allerdings stellen die Wetter- und Sichtverhältnisse andere Anforderungen an Fahrweise und Material. Auf die früh einsetzende Dunkelheit muss man sich einstellen. Regen, Herbstlaub, Raureif und erstes Glatteis sorgen für glatte Fahrbahnen. Gerade auf Gullideckeln und Fahrbahnmarkierungen besteht bei Nässe erhöhte Rutschgefahr, warnt die SIGNAL IDUNA. Außerdem werden insbesondere die beweglichen Teile des Fahrrades stärker beansprucht als im Sommer.

Daher ist ein frühzeitiger Herbstcheck angezeigt. Dazu gehört beispielsweise die Kontrolle von Beleuchtung, Bremsen, Reflektoren und Reifenprofilen. Außerdem vertragen Bowdenzüge und Kette zusätzliches Fett. Fahrradfüchse empfehlen zudem, den Sattel etwas niedriger einzustellen, um schneller die Bodenhaftung zurückzugewinnen, sollte man wegrutschen. Eine vorausschauende, defensive Fahrweise und entsprechend gut sichtbare Kleidung sind eigentlich sowieso selbstverständlich. Besondere Vorsicht sollte man jetzt in Kurven walten lassen: Wer hier zu schneidig rangeht, liegt schnell auf der Nase.

Immer größer wird der Anteil von E-Bikes und Pedelecs. Bei diesen erfordert insbesondere der Akku erhöhte Zuwendung, da bei Kälte die Leistung und damit Reichweite sinkt. Ideal ist daher ein trockener, nicht zu kühler Stellplatz. Wird das Rad ein paar Tage nicht genutzt, empfehlen Experten, den Akku auszubauen und mit in die Wohnung zu nehmen. Damit er im Alltagsbetrieb seine Betriebstemperatur schneller erreicht und geschützt ist, gibt es spezielle Neoprenhüllen. Außenliegende Kontakte sind feuchtigkeitsempfindlich. Um sie vor Spritzwasser zu schützen, bietet der Fachhandel verschiedene Lösungen an.

Empfehlenswert ist außerdem eine private Unfallversicherung – und das unabhängig von der Jahreszeit. Sie ergänzt den gesetzlichen Versicherungsschutz, indem sie unabhängig von Zahlungen Dritter leistet, also etwa von Berufsgenossenschaft, Kranken- oder auch Haftpflichtversicherung. Die Leistungen der privaten Unfallversicherung bemessen sich allein anhand der Unfallfolgen und der vereinbarten Versicherungssumme. Nach schweren Unfällen mit gravierenden Langzeitfolgen können diese Zahlungen unter Umständen den finanziellen Ruin des Unfallopfers abwenden. Außerdem leistet eine private Unfallversicherung auch bei Unfällen, die sich in der Freizeit ereignen, die also nicht unter den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz fallen.