

# FOCUS



DIE GELD-CONNECTION

## Die Deutsche Bank, Donald Trump und die Russen

1. April 2017 | € 4,20

# FAHR RAD!

Das Glück hat zwei Räder und hält gesund.  
Plus: Welches Modell zu Ihnen passt



**DIE NEUEN MODELLE**  
**E-BIKES**  
**Deutschlands  
größter Test**

**Teil 1: City-Bikes, Kompakt-Bikes, Urban Style**

**➤ Gewinnen Sie Preise im Wert von 60 000 Euro**

### Der Schulz-Defekt

Neuer Chef, alte Probleme:  
Die SPD nach der Saar-Pleite

### Neue Hoffnung für Allergiker

Impfungen, Bakterien-Cocktails, Immuntherapien:  
Das hilft gegen Heuschnupfen und rote Augen

### Meister Bob Dylan

Der Nobelpreisträger über fehlende  
Worte und vergessene Lieder



**Catwalk Radweg**

Das Rad ist längst zum Statussymbol der Deutschen geworden. Frauen wie Männer nutzen den Radweg als Laufsteg mit lässigen Outfits

# Die Glücksmaschine

Es sieht gut aus, schont die Umwelt und macht schlank, stark, fröhlich und klug: **Kein Sportgerät ist zeitgemäßer als das Fahrrad.** Ein FOCUS-Report über die gesündeste Sportart überhaupt

FOTOS VON SEBASTIAN STIPHOUT

**Beach Cruiser**

Christoph, unser Titel-Model, pflügt stilicher mit dem 250-Watt-Bike „Sturmvogel“ durch den Sand der „3-Finger-Bucht“

**Sonnige Aussichten**

Für das Foto-Shooting reiste FOCUS auf die Radsport-Insel Mallorca. Hier der Strand in der Bucht von Portals Vells

**Der Golf-Schläger**  
Solvente Mittvierziger steigen inzwischen gern vom Putting-Green aufs Rennrad um

**Windschnittig**  
strampelt Titel-Model Alena auf ihrem aerodynamischen Canyon hoch. Das „Aeroad“ wiegt gerade mal 7,7 Kilo

**Carbon und Kondition**  
erleichtern das Radeln. Rennradfahren ist der gelenkschonendste Ausdauersport – und deshalb eine sogenannte Lifetime-Sportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Die soziale Komponente kommt noch hinzu

#### Motive und Gründe für Radsport in Prozent

weil es Spaß macht **94**

um mich wohlzufühlen/  
mein körperliches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten **84**

um allgemein fit zu sein/  
dem Körper etwas Gutes zu tun **82**

um Ausdauer zu trainieren/  
Kondition aufzubauen **82**

um den Kopf freizu-  
bekommen/abzuschalten/  
mich auszupowern **81**

um an der frischen Luft zu  
sein **78**

wegen des Naturerlebnisses **70**

weil es abwechslungsreich ist **48**

um die Umgebung sportlich  
zu erkunden **46**

um abzunehmen/  
das Gewicht zu halten **45**

um meine körperlichen  
Grenzen auszutesten **43**

um mentale Stärke/Durch-  
haltevermögen/Disziplin  
zu trainieren **37**

gibt mir den Kick/Adrenalin-  
stoß **36**

persönlicher Ehrgeiz/  
möchte meine Leistung  
unter Beweis stellen **35**

weil es unkompliziert ist **35**

um meine psychischen  
Grenzen auszutesten **26**

**Spaß und Sport**  
sind die Hauptmotive  
der Deutschen, sich  
aufs Fahrrad zu setzen

## Egal, ob Muskeln oder Herz-Kreislauf-System: Radeln bringt den ganzen Körper in Top-Form

**B**ei dir ist nichts vorhanden, nichts!“ Das war der erste Satz, den Florian Jöckel von seinem Fitness-Coach Steffen Laudeley im September 2009 hörte. „Du hast keine Grundlage, keine Grundausdauer, ganz einfach keine Grundfitness.“ Ein Fazit als verbale Hinrichtung. Musikmanager Jöckel war erledigt. Einerseits. Andererseits wusste er selbst: Bei seinem Lebensstil konnte er kaum fit sein. Drei Schachteln Gauloises am Tag, nach den Konzerten ein paar Bierchen – woher sollte die Form auch kommen? Also beschloss er, sein Leben umzukrempeln. Bloß wie?

#### Von der „Sport-Obernieme“ zum Vorzeige-Pedaleur

Laudeley fragte Jöckel nach seinem Trainingsziel. Seltsame Frage. Jöckel, Vollbart, Tattoos, hatte noch nie ein Fitness-Studio von innen gesehen, Joggen oder sonstige Formen der Ertüchtigung kamen ihm so exotisch vor wie anderen Menschen das Halten von Koi-Karpfen oder Rosenzucht. „Aber ich habe schon immer die Tour de France geliebt“, sagt Jöckel. Bald stand die Challenge für den Sommer 2010: von Frankfurt nach Saint-Tropez in weniger als zehn Tagen. Per Fahrrad. Das war das Ziel. Ein paar Details fehlten noch: das Trikot. Das Rad. Die Kondition.

Inzwischen hat er das alles: Rennräder, eine eigene Cycling-Kollektion, ja sogar einen eigenen Velo-Club namens Guilty 76. Der ist so ähnlich wie ein Motorradclub organisiert. Jeder, der dabei sein will, braucht zwei Bürger und ein 4-Augen-Gespräch mit Mr. Guilty, Florian Jöckel.

Die einstige „Sport-Obernieme“ (Jöckel über Jöckel) hat dafür das getan, was man tun muss. Unter der Woche radelt und joggt der Musikmann einmal, am Wochenende steht eine lange Grundaus-

dauer-Tour an. „Egal, wie stressig es im Büro ist“, sagt Jöckel, „einen Halbmarathon schaffe ich nun locker aus dem Stand.“ Früher waren nur mit Mühe 500 Meter zum Bäcker für ihn drin.

#### Arthroschutz, Stress-Senker – Radfahren ist besser als Medizin

Das Fahrrad verwandelte den Nichtsportler, Unsportler, Anti-sportler Jöckel in einen fitten Menschen. Und das, was Jöckel hinbekommen hat, das schaffen auch Sie. Gerade jetzt, im Frühjahr.

„Egal, ob Muskeln oder Gelenke, Immun- oder Herz-Kreislauf-System: Radeln bringt den ganzen Körper in Top-Form“, sagt Fitnessexperte Ingo Froböse. Der Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung an der Deutschen Sporthochschule Köln hält das Radfahren für den gesündesten Sport überhaupt: Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden auf dem Rad verbessert; der Fettstoffwechsel dreht hoch; die Haltung wird gestärkt; die Gelenke erhalten Arthroschutz; der Stress wird reduziert, die Denkleistung gesteigert. Sogar das Alzheimer-Risiko sinkt bei regelmäßigem Radeln.

Wir zeigen Ihnen, welches Rad am besten zu Ihnen passt. Wie Sie korrekt auf dem Fahrrad sitzen. Und wie Sie damit optimal und gesund trainieren.

#### Totale Freiheit erleben!

Ein silbernes Alu-Rad von Kettler, eines der ersten Mountainbikes, das war für Holger Meyer aus Garmisch-Partenkirchen das Erweckungserlebnis. „Plötzlich hatte ich so ein Ding, mit dem ich im Wald oder am Berg raufkonnte, wo sonst keiner rauffuhr: die totale Freiheit!“ 1988 war das, als man noch Kondition hatte statt Carbon. „Und an diesem Freiheitserlebnis hat sich nichts geändert“, sagt Meyer. Er ist etliche Jahre als Profi in der deutschen

## Bei täglicher Fahrt zur Arbeit kann das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 50 Prozent sinken

Downhill-Mannschaft gefahren, arbeitet heute als Testfahrer für Radfirmen und bietet gemeinsam mit seiner Frau, Ex-Profi Karen Ellert, unter dem Firmennamen „Die Rasenmäher“ Fahrtechnik-kurse an. Meyer sagt: „Alles nur aus der Kraft deiner Beine. Das macht das Rad für mich zu einem faszinierenden Gerät.“

### Ein Sport für Alt und Jung, Gesund und Krank, Ökos und Hipster

Pump-Tracks, leichte Flow-Trails, Radbenützung in der Seilbahn: Orte wie Leogang machen der Tourismusindustrie vor, wie auch Kinder, die keine 1000 Höhenmeter bergauf strampeln wollen und können, an das Mountainbiken herangeführt werden können. Und der Sport somit zum Familiensport wird. Die E-Bikes wiederum machen es auch Älteren oder Reha-Patienten möglich, ihre Runden im Sattel zu drehen. „Durch die E-Bikes kann jeder entsprechend seinem Fitness- und Leistungsstand die passenden Touren fahren“, sagt Meyer. Ein Sport also für Alt und Jung, für Gesund und Krank. Deshalb hat FOCUS Deutschlands größten E-Bike-Test durchgeführt. Den ersten Teil der dreiteiligen Serie finden Sie hier in dieser Ausgabe.

Die Zweiräder verändern alles. Die Infrastruktur in den Großstädten, sie fördern eine nachhaltige und umweltverträgliche Lebens-einstellung – und sie beeinflussen die Mode in Berlin, Paris und New York. Fares Gabriel Hadid ist einer der vielen Köpfe weltweit. Eine ehemals treibende Kraft hinter der Bread-&-Butter-Messe ist Chef der Berliner Fahrradschau. Was nach biederer Zweirad-Messe klingt, ist eine mehrtägige Fahrrad-Lifestyle-Show mit Design-Charakter. Und eine Werbepattform für coole und lässige Marken.

„Immer anspruchsvoll, immer mit Stil“, sagt Hadid. Mehr als 360 Brands präsentieren jedes Jahr im März ihre Top-Produkte. Damit hat Hadid sein Ziel, die Fahrradschau

zur „emotional weltgrößten Bike-Messe“ zu machen, jetzt schon erreicht. Bike-Punks fühlen sich dort genau so daheim wie der Zahnarzt aus Berlin-Mitte, der seiner Frau mal nebenbei ein schickes E-Bike aus Carbon von Specialized kauft, sich selbst für die Fahrt in die Praxis ein Stylo-Rädchen von Schindelhauer gönnt und für die Freizeit eine 10000-Euro-Triathlon-Maschine von Canyon. „Endlich“, sagt Rennrad-Freak Hadid, „ist das Rad dort, wo es hingehört. Es ist mehr als ein Fortbewegungsmittel. Es ist ein soziokulturelles Verbindungsglied, Designobjekt, Kunstgegenstand, Statussymbol und Sportgerät in einem.“

### „Neun von zehn sitzen falsch auf dem Rad!“

„Wenn ich auf dem Rad sitze, bin ich glücklich“, sagt auch Pascal Ketterer. Dieses Glück verkauft der Mountainbike-Profi den Menschen, die zu ihm ins Münchner Radlabor kommen. Für seine typische Kundschaft gibt es das wundervolle Akronym „Mamil“, das steht für „mittelalte Männer in Lycra“ und bezeichnet Herren, für die Sport grundsätzlich nur in teuren Funktionsklamotten denkbar ist. Sie lernen bei Ketterer, korrekt auf dem Rennrad zu sitzen und sich selbst besser einzuschätzen. Ketterer bietet Leistungstests und Trainingsplanung an: Heute Laktatstest, morgen Pedalkraftmessung, übermorgen VO2max-Test. Eine Klientel, die vor dem Besuch bei Ketterer schon etliche Rennrad-Zeitschriften durchgearbeitet hat, weiß, was sie will. Und dann gibt es noch die Masse: schmerzender Hintern, verspannte Schultern, gereizte Knie, taube Füße, gepeinigter Rücken – Alltagsleiden eines Von-heute-auf-morgen-von-null-auf-hundert-Radlers. „Radfahren ist der gesündeste Sport der Welt“, sagt Sportwissenschaftler Ketterer. „Aber nur, wenn man auch richtig auf dem Rad sitzt.“ Und das gelingt den wenigsten. Er sagt: „Neun von zehn sitzen falsch auf

dem Rad.“ Nur kommen die Kunden erst zu ihm, wenn sie schon ein massives Problem haben.

Ketterer ist deutscher Vizemeister im Mountainbiken, und trotz seines 50-Stunden-Jobs kommt er nicht vom Rad los. Unter der Woche sitzt der Biomechaniker zwei- bis dreimal im Sattel, am Wochenende trainiert er am Sonntagmorgen und am Sonntagabend – Samstag ist Ruhetag. „Sonst sitze ich bald ohne meine Freundin auf der Couch.“

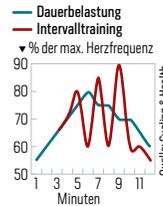
In drei deutschen Städten erfassen Ketterer und seine Kollegen die Körperdaten der Kunden mit einer lasergestützten 5-Punkte-Vermessung.

### Herzoptimierer, Fettverbrenner, Hirnantreiber, Gelenkschoner

Und wer einmal ergonomisch gut sitzt, der hat das beste Sportgerät der Welt unter dem Hintern. Die Sportwissenschaft hat in den vergangenen Jahren neue Erkenntnisse darüber gewonnen, was das Fahrrad alles ist – wenn man klug trainiert: Herzoptimierer, Fettverbrenner, Gelenkschoner, Arthrose-Vorbeuger, Stress-Senker, Hirnantreiber, Krankheitsverhinderer – ein echtes Allround-Mittel.

Beginnen wir beim Herzen: Wie jeder andere Muskel muss auch das Herz trainiert werden, um gut arbeiten zu können. Viel hilft aber nicht unbedingt viel: Gerade Trainingsanfänger sollten die Beanspruchung langsam hochschrauben. Für jeden Mittdreißiger ist eine gründliche Voruntersuchung beim Arzt Pflicht. Wer dann seinen Herzmuskel regelmäßig beim Radfahren fordert, fördert ihn: bessere Durchblutung sowie höheres Schlagvolumen. Das bedeutet, dass mehr Blut pro Herzschlag durch den Körper gepumpt wird. Dadurch sinkt der Puls während und auch nach der Belastung. Uwe Tegtbur ist Direktor des Instituts für Sportmedizin und Professor an der Medizinischen Hochschule Hannover. Er sagt: „Bei täglicher Fahrt zur Arbeit über acht bis zehn Kilometer kann die Gefahr, einen ▶

### Intensitätsverlauf während einer Trainingseinheit



**Intervalltraining** bringt die Herzfrequenz erst so richtig in Fahrt

### Monatsplanung für Basis-Aufbauphase bzw. Vorbereitungsphase

Woche	Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
1	1x30	2x45	1x60	1x30
2	1x45	2x60	2x45	1x45
3	2x30	2x75	2x60	1x60
4	1x45	1x60	1x45	1x30

Lesbeispiel:  
1x30 = 1mal 30 Min. Training

**Strampeln Sie** nach Anleitung des Instituts für Sportmedizin für ein neues Körpergefühl



**Die Kathedrale der Heiligen Maria in Palma ist die Bischofskirche des Bistums Mallorca. Bei einer Radausfahrt sollte man sie auf jeden Fall besuchen**

**72 Millionen Fahrräder** besitzen die Deutschen. Aber „nur“ 46 Millionen Autos. Damit ist das Rad das beliebteste Verkehrsmittel

**Hipster-Geschoss** Ob in Berlin oder durch Palma de Mallorca: Mit dem Lifestyle-Bike „York“ von Felt sieht man immer hipstermäßig aus

## Ein Ausdauersport wie Radfahren steigert die Anzahl der Gehirnzellen

Herzinfarkt zu bekommen, um bis zu 50 Prozent reduziert werden.“

### Knacken Sie Ihre Fettdepots!

Tegtbur rät: „Nicht verausgaben! Beste Ergebnisse erzielt man nur, wenn der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.“ Wer auf dem Rad nicht Vollgas gibt, sondern langsam trainiert, und das länger als 45 Minuten, der geht keine Sauerstoffschuld in der Muskulatur ein und trainiert so den Fettstoffwechsel. Dann schalten sich in den Muskelzellen Millionen kleiner Kraftwerke, die Mitochondrien, ein und knacken unsere Fettdepots.

Niedriger Gang, hohe Trittfrequenz – so werden Knorpel, Knochen und Gelenke stimuliert. „Auch die Knochendichte wird steigen“, sagt Tegtbur. Radfahren hilft somit auch gegen Osteoporose in den vom Radfahren genutzten Gelenken. Das Strampeln fördert überhaupt die Versorgung des Knorpelgewebes mit Nährstoffen: Gelenkflüssigkeit wird unter Belastung in den Knorpel geleitet, mit der Entlastung fließen unerwünschte Abbauprodukte in den Gelenkspalt – dieser Zyklus beugt der Arthrose vor.

Wer ergonomisch korrekt auf dem Rad sitzt und damit die Rückenmuskulatur in leichter Vorspannung hält, trainiert damit auch den unteren Rücken. Eine Muskelpartie, die beim Ausgleichen der ständigen asymmetrischen Auf- und-ab-Bewegungen der Beine gefordert ist und die ansonsten nur schwer anzusteuern ist.

Und sogar das Gehirn profitiert vom Radfahren: Die Sporternährungsphysiologin Friederike Feil sagt: „Ausdauersport steigert die Anzahl der Gehirnzellen und kurbelt den Sauerstofftransport im Gehirn an.“ Studien zeigen, dass Probanden nach sportlicher Betätigung komplexe Aufgaben leichter lösen und sich besser konzentrieren konnten.

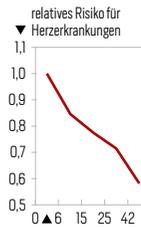
Gerade durch die gleichmäßige, zyklische Bewegungsform senkt Radfahren auch den Stress. Körperliche Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Adrenalin und das Wachstumshormon Somatotropin werden verstärkt ausgeschüttet. „Deshalb ist der Sport mehr als ein Ausdauersport – er ist ideal zum Stressabbau“, sagt Fitness-Professor Froböse. Allgemein ist Radsport ein Krankheitsvorbeuger: Frische Luft, körperliche Aktivität – all das regt die Bildung von Zellen an, die das Immunsystem stärken.

### Selbst Bike-Profis sind nach ihrer Karriere pumperlgund

Das Trikot zerfetzt, das Rad ramponiert, die Haut aufgeschlitzt: Nachdem Stefan Sahm beim Mountainbike-Weltcup im Südtiroler Samtal nahe Bozen die Böschung hinabgestürzt war und im Stacheldrahtzaun lag, konnte von Gesundheitsförderung keine Rede sein. In der Radszene nennen sie ihn wegen seines Fahrstils nur „Sahmurai“. Also schulterte der Schwabe sein Rad, rannte zur Strecke zurück und fuhr weiter. „Wir sind es ja gewohnt, dass wir uns stets am Limit bewegen“, sagt Sahm heute, zwölf Jahre nach seinem Horror-Crash.

16 Jahre lang war der Sahmurai Radprofi, gewann dreimal in Südafrika das Cape Epic (das härteste Mountainbike-Rennen der Welt) und führte nebenbei die Welttrangliste der Marathon World Series an. Dabei stürzte er Tausende Male – und ist doch 40 Jahre alt geworden. „Ein Training ohne Sturz ist kein gutes Training“, sagt Sahm lachend. Während Fußballer wie Harald Schumacher oder Tennis-Heroen wie Boris Becker nach Jahren, die sie dem Leistungssport geopfert haben, kaum mehr richtig laufen können, ist Sahm vorbildlich gesund. Ärzte diagnostizierten ihm neulich ein biologisches Alter von 27 Jahren.

### Geringeres Risiko für Herzkrankungen bei körperlich aktiven Menschen



\*MET = metabolisches Äquivalent (Verhältnis von Arbeits- zu Ruheenergieumsatz, z. B. 10 MET sind der 10-fache Ruheenergieumsatz)

**Um bis zu 50 Prozent** kann das Herzinfarktrisiko bei täglichen Radfahrten von acht bis zehn Kilometern zur Arbeit sinken

### Eigenschaften des Radsports

- Antwort, trifft voll und ganz zu: in Prozent
  - gesund **59**
  - ein Sport für jedermann **41**
  - leicht zu erlernen **38**
  - körperlich anspruchsvoll **28**
  - zeitintensiv **27**
  - ehrlich **23**
  - anstrengend **16**
  - technisch anspruchsvoll **14**
  - teuer **11**
- Quelle: Marktagent.com

**Leicht und gesund** ist das Radfahren, finden die Deutschen



**Über Stock und Stein** brettert Christoph mit seinem Rocky-Mountain-Bike „Slayer 750 MSL“ runter zur „3-Finger-Bucht“ Portals Vells

**Abenteuer pur** erlebt man mit dem Mountainbike im Gelände. Abseits der Stadt, abseits des Alltags, einfach draußen

Er sagt: „Die waren vom Zustand meiner Gelenke, Sehnen und Muskeln nach 25 Jahren Leistungssport völlig überrascht.“

### „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

Wer Rad fährt, hat es auch im Alltag einfacher, findet Harald Philipp. „Wenn ich einen steilen Trail runterfahre, sehe ich keine Probleme, sondern nur Lösungen“, sagt der Profi-Biker, der stets vom „Flow“ auf dem Bike und in seinem Leben spricht. Je komplexer der Weg, je größer die Kontraste, desto mehr Flow findet er auf seinen Abfahrten. Das Ausprobieren, Tricks-Einüben, das Spielersische – das fasziniert viele Mountainbiker. „Ich habe nie aufgehört zu spielen. Warum auch? Es ist nie zu spät für

eine glückliche Kindheit“, erklärt der Protagonist der European-Outdoor-Film-Tour (EOFT). Philipp donnert auch mal den Benini-Klettersteig mit dem Rad hinunter, an 700 Meter tiefen Abgründen vorbei. „Ich muss auch Dinge tun, von denen ich vorher nicht weiß, ob ich sie kann“, sagt Philipp. „Wenn ich nie meine Komfortzone verlasse, schränke ich meine Freiheit ein.“

Wer aber richtig gut werden will auf dem Rad, sollte nicht bloß Rad fahren, betont Marc Lechler, Chef der Ecos-Reha in München. Weil Radfahrer nur sitzen und die Beine bewegen, müssten andere Körperteile auch trainiert werden. „Für alle Cyclisten ist die hintere Kette entscheidend“, sagt der Athletik-Coach Lechler. Hintere Kette? Damit meint er den hintere

ren Oberschenkel, das Gesäß, die Rücken- und Rumpfmuskulatur. Nur wer regelmäßig dehnt und Ausgleichsübungen macht, kann gleichmäßig und rückschonend pedalieren. Das würden die meisten vernachlässigen, sagt Lechler: „Selbst Radprofis, die zu uns kommen, gehören, athletisch gesehen, eher zur Fraktion Waschlappen.“

Mit dem Ausgleichstraining haben es Florian Jöckel und die Leute aus seinem Frankfurter Cyclisten-Club nicht ganz so. Ihnen ist das Soziale viel wichtiger. „Wir haben keine Trainer, keine Trainingseinheiten, keinen Kassenwart und kein Vereinsheim“, so der neue Ober-Pedaleur. Mit seinen Freunden aus dem Guilty 76 trifft er sich mal zu Bier und Bratwurst in Frankfurt.



Oder sie gehen zu Radu Rosetti ins „Le Vingneuf“ auf einen Rosé mit Trüffel-Pommes. Stilecht, versteht sich: in verschwitzten Trikots, Radkappchen aus den 70er-Jahren, Hipster-Oberlippenbart, Tätowierungen an Armen und den rasierten Beinen.

Momentan schafft es aber kaum einer mehr, in den elitären Cycling-Club von Jöckel aufgenommen zu werden. „Die Leute müssen zu uns passen. Man kann nicht jedem, It's only Rock 'n' Roll“ auf den Arsch tätowieren“, sagt Jöckel.

Schließlich will er in seiner Freizeit nur eines: eine gute Zeit mit guten Leuten auf guten Rennrädern verbringen. Und danach gut essen. ■

ANDREAS HASLAUER/CHRISTIAN THIELE ▶

# Fahr Rad! Aber welches?

**Old School**  
Alena cruist  
auf dem  
Retro-Bike  
von Creme  
durch die  
Gassen Palma  
de Mallorcas

Sie hätten gern ein neues Bike?  
FOCUS hat mit den Experten von  
„Velomotion“ die besten Modelle für  
den **Sommer 2017** ausgesucht




Der Trendsetter

**FÜR URBANAUTEN**

Gut aussehen muss es, das ist wichtig. Style kommt vor technischen Details, als Großstadt-kind wird man ja an jeder Ampel beobachtet. Mit dem Bulls sieht man immer gut aus.  
Modell: Urban T1S Beltdrive. **Preis: 1599 Euro**



Der Fahrrad-Kurier

**FÜR BERLINER**

Er ist auf Achse und kennt jeden Winkel der Stadt. Es muss schnell gehen, praktisch sein und gut aussehen, wenn er unterwegs ist. Zeit, sich an einem Ort aufzuhalten, hat er nicht.  
Modell: Track SCC von Hartje. **Preis: 779 Euro**



Der SUV-Fahrer

**FÜR MÜNCHNER**

Er geht nicht gern ins Gelände, dass man das könnte, ist aber gut zu wissen. Der Focus-Fahrer will sportlich überkommen, auch wenn er mit dem Rad nur zur Eisdielen fährt.  
Modell: Bold SL. **Preis: 1499 Euro**



Der Vernünftige

**FÜR PROFESSOREN**

Das E-Bike muss sich platzsparend verstauren lassen. Das Kalkhoff-Rad soll in den Stauraum des Wohnmobils passen wie in einen Aufzug. Das ideale Gefährt für den Professor zur Uni.  
Modell: Durban Compact G8. **Preis: 1599 Euro**



Das Testosteron-Bike

**FÜR ADRENALIN-FREAKS**

Bei ihm muss das Adrenalin aus allen Poren spritzen, wenn er die Downhill-Trails in Leogang runterschießt. Der Bergamont-Fahrer kennt nur eine Richtung: steil nach unten!  
Modell: Straitline Team. **Preis: 3799 Euro**



Der graue Star

**FÜR LEBENSVERLÄNGERER**

Aufgegeben wird nicht! Auch wenn man nicht mehr der Jüngste ist und ein paar Kilo zu viel auf den Rippen hat. Denn: Das Corratec-E-Rad ist Ihr therapeutisches Trainingsgerät!  
Modell: Life Bike. **Preis: 3799 Euro**



Der Familien-Manager

**FÜR HAUSFRAUEN**

Der Kinderanhänger wird auch zum Einkaufen genutzt: Die Familie zu managen ist ein Full-time-Job. Gut aussehen ist auf dem Radweg mit dem Pegasus-E-Bike auch noch drin.  
Modell: Tourina E7F. **Preis: 2899 Euro**



Der Freigeist

**FÜR ALLTAGSHELDEN**

Er will sich nicht in Konventionen zwängen lassen: weder Mountainbike noch Rennmaschine noch Route. Einfach mit dem Alltags-Speedbike von Cannondale losfahren, sehen, was kommt.  
Modell: Slate Force CX1. **Preis: 3999 Euro**

Auto ist nicht gleich Auto“, sagt Marcus Degen vom Radmagazin „Velomotion“. Es gibt Sportwagen, Transporter, Familienkutschen. Nicht anders ist es beim Rad. Die grundsätzliche Frage dabei: Für welchen Zweck möchte ich mir ein Rad zulegen? Will ich damit Kondition bolzen oder nur lässig durch die Großstadt flitzen? Wenn Sie diese Frage beantwortet haben, dann werden Sie hier Ihr Traumrad finden. Wir stellen die besten Fahrräder für den Sommer 2017 vor für Trail, Landstraße und die Stadt. Von stylish über extrem sportlich bis hin zu klappbar, praktisch, gut. Sie entscheiden. ■



Der Pedaleur

**FÜR ASPHALT-HELDEN**

Porsche und Rolex waren mal. Die Canyon-Rennmaschine ist das neue Statussymbol der „Mamils“, der „Middle-aged Men in Lycra“. Also Männer, die sich in enge Radtrikots zwängen.  
Modell: Aeroad CF SLX Disc. **Preis: 4999 Euro**



Der Gipfelstürmer

**FÜR DRECKSKERLE**

Der Naturbursche wandert und klettert gern, sieht sich selbst als Outdoor-Freak, der im Winter Skitouren geht und im Sommer mit seinem Giant die Berge unsicher macht.  
Modell: Anthem Advanced SX. **Preis: 3999 Euro**



Der Styler

**FÜR TECHNIK-FREAKS**

Innovation ist sein zweiter Vorname. Das Smartphone darf beim Bulls E-Bike nicht fehlen. Jede neueste Technologie findet sofort Verwendung bei ihm – sofern sie stylish ist.  
Modell: Sturmvogel. **Preis: 3199 Euro**



Der Manager

**FÜR GESTRESSTE**

Ein voller Terminkalender hält ihn nicht davon ab, überall und immer dabei zu sein. Pünktlich ist er auch immer, denn mit seinem E-Kleber lässt sich jeder Stau (schweißfrei) umgehen.  
Modell: X Speed. **Preis: 4899 Euro**



Der wilde Kerl

**FÜR SANDKASTEN-ROWDYs**

Hallensport ist langweilig und Hausaufgaben erst recht. Den Junior-Biker zieht es mit seinem Specialized nach draußen an die frische Luft. Dreck im Gesicht und blaue Flecken sind egal!  
Modell: Riprock Expert 24. **Preis: 899 Euro**

## Alles wirklich nur Einstellungssache

Taube Hände, schmerzende Knie, müder Nacken, wunder Po. Damit ist nun Schluss. Das Radlabor verrät, wie Sie **schmerzfrei und richtig** auf dem Rad sitzen

**Passt perfekt**  
Christoph zeigt Alena, wie sie ihre Rennmaschine korrekt einstellt



**F**ür Rennradportler, die unbedingt jedes Quentchen Leistung aus sich herausquetschen wollen, ist die Sitzpositionsanalyse beim Bike-Fitter Millimeterarbeit. Aber nicht nur für ambitionierte Athleten, sondern auch für Leute, die mit dem Rad zur Arbeit fahren oder am Wochenende mal in die Eisdielen, ist die richtige Sitzposition entscheidend. Während bei den Cyclisten die optimale Kraftübertragung auf das Pedal im Vordergrund steht, kommt es beim Freizeit-Pedaleur auf die ergonomische und komfortable Haltung an. „Die richtige Sitzposition ist

der Schlüssel für Spaß und Erfolg auf dem Rad“, erklärt Pascal Ketterer vom Radlabor München. Schließlich will sich niemand auf dem Velo mit tauben Händen und schmerzenden Knie herumärgern müssen. Was aber ist zu beachten? Pascal Ketterer, Chef des Radlabors und Mountainbike-Profi, klärt auf:

### Sitzhöhe

Die wichtigste Einstellung für eine ideale Sitzposition ist die Sattelhöhe. Sie ist laut Ketterer die häufigste Ursache für ein „ineffizientes Pedalieren“. Weil: Ist

### 0,893

mal Innenbeinlänge. So errechnet sich Ihre ideale Sitzposition. Wichtig: Messen Sie von der Mitte des Tretlagers bis zur Oberkante des Sattels

der Sattel zu tief oder zu hoch eingestellt, drohen Knieschmerzen. Der zu kleine Kniewinkel sorgt für einen Verlust des optimalen Krafteinsatzes und erzeugt so eine Belastung auf das Knie. Wenn der Sattel jedoch zu hoch eingestellt ist, dann wird das Bein überstreckt. Das bedeutet: Das Pedal wird nur noch mit der Fußspitze erreicht, und das Becken kippt bei jeder Kurbelumdrehung seitlich ab. Die optimale Sitzhöhe befindet sich zwischen diesen beiden Extremen. Gefunden hat man sie, wenn man mit ruhigem Becken und ohne Kniebeschwerden strampeln kann. Mit der Formel  $0,893 \times \text{Innenbeinlänge}$  (in cm) kann jeder seine Sitzhöhe berechnen.

### Sattelform

Mit dem falschen Sattel kann das Radfahren zur Qual werden. Wenn der mitgelieferte Sattel nicht optimal passt, muss dieser unbedingt ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass der Druck auf den Sitzknochen verteilt wird und der Sattel die richtige Breite hat. So kann eine gleichmäßige Verteilung des Satteldrucks erreicht werden. Bei Sitzbeschwerden und Nach-hinten-Schieben hilft es, die optimale Satteltiefe zu ermitteln und einen ergonomisch geformten Sattel zu verbauen. Bei kurzen Ausfahrten kann ein weicherer Sattel gewählt werden. Dagegen werden bei längeren Touren und einem zu weichen Sattel tiefer liegende Sehnenansätze und Nerven gereizt. Daher sollte ein härterer montiert werden.

### Lenker und Vorbau

Entscheidend ist auch die Lenkerposition für den Fahrkomfort. Die Arme sollten stets leicht gebeugt sein und der Rücken und die Wirbelsäule eine leichte Krümmung zeigen, so können Schläge vom Körper gedämpft werden. Grundsätzlich gilt es immer, ein Abknicken im Handgelenk zu vermeiden. Die richtige Einstellung ist dabei entscheidend: Ergonomisch geformte Griffe helfen, den Druck auf der Handfläche zu verteilen. Eine sportliche aerodynamische Position zeichnet sich durch einen tiefen Lenker und einen großen Abstand von Sattel zu Lenker aus. Für eine komfortable Sitzposition empfiehlt es sich, den Lenker kürzer und höher einzustellen. Beachtet man diese Regel nicht, können Schmerzen im Schulter-Nackens-Bereich provoziert werden. ■

ANDREAS HASLAUER

Foto: Sebastian Stiphout für FOCUS-Magazin

**camel**  
**active**



**THE ALOHA WAY**  
*A new beginning*  
HAWAII SPRING/SUMMER 2017

MENSWEAR | WOMENSWEAR | SHOES | BAGS | ACCESSORIES

WWW.CAMELACTIVE.DE