

# Radfahren

in der Schwangerschaft  
und mit Baby

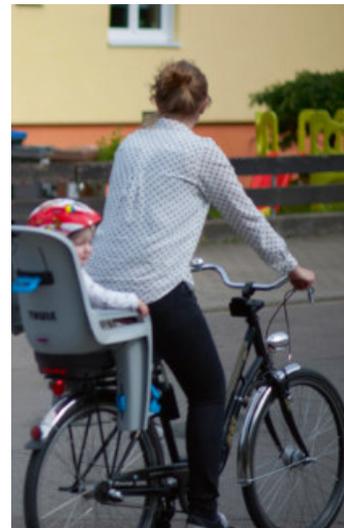


Verkehr mit  
 Köpfchen

# Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie sich für das Thema Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby interessieren. Auch in diesen Lebensphasen ist das Fahrrad ein wunderbares Verkehrsmittel, mit dem sich viele der alltäglichen Transportaufgaben auf gesunde und nachhaltige Weise lösen lassen. Auf den folgenden Seiten haben wir die wichtigsten Tipps und Informationen für Sie zusammengestellt.

*Viel Spaß beim Radeln!*





<b>Radfahren in der Schwangerschaft</b>	4
<b>Radfahren mit Baby</b>	
<i>Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden?</i>	6
<i>Der Fahrradanhänger</i>	7
<i>Das Lastenrad</i>	12
<i>Der Kindersitz</i>	14
<i>Überblick Fahrradanhänger, Lastenrad und Kindersitz</i>	16
<b>Unterwegs bei jedem Wetter</b>	
<i>Nässe</i>	18
<i>Kälte</i>	19
<i>Hitze und Sonne</i>	20
<i>Dunkelheit und schlechte Sichtverhältnisse</i>	21
<b>Der Fahrradhelm</b>	22
<b>Unterwegs mit mehreren Kindern</b>	23
<b>Gesundheitliche Aspekte</b>	24
<b>Tipps für den schmalen Geldbeutel</b>	26
<b>Gesetzlicher Hintergrund</b>	27
<i>Radfahren mit Tragetuch?</i>	27
<i>Wo müssen und wo dürfen Radfahrende eigentlich fahren?</i>	28
<b>Literaturhinweise</b>	29
Impressum und Bearbeitung	30

# Radfahren in der Schwangerschaft

Radfahren ist auch während der Schwangerschaft eine empfehlenswerte körperliche Betätigung. Es schont Ihre Gelenke, entlastet den Beckenboden und belastet das Baby nicht. Gegen Ende der Schwangerschaft ist Radfahren oft angenehmer als zu Fuß zu gehen. Manchmal ist es dann sinnvoll, die Sitzposition etwas zu variieren.

*Eine der besten Eigenschaften des Fahrrades ist ja, dass man es sehr individuell einstellen und anpassen kann.*

Nutzen Sie diese Möglichkeit, wenn der Bauch wächst und sich die Belastungen an Händen, am Sitzfleisch und im Rücken verändern.

In zahlreichen Studien wurde belegt, dass eine moderate sportliche Betätigung während der Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund ist. Körperliche Beschwerden sind bei bewegungsaktiven Schwangeren geringer ausgeprägt, und auch die Geburt selbst verläuft komplikationsfreier.

**Wenn Sie also gerne Rad fahren und Ihre Schwangerschaft normal verläuft, gibt es keinen Grund, darauf zu verzichten, solange Sie sich dabei wohl fühlen.** Wichtig ist, dass Sie aufmerksam auf Ihren Körper hören und sich bei Bedarf eine Pause gönnen.

*Gehen Sie während der Schwangerschaft nicht bis an Ihre körperliche Belastungsgrenze!*

Wird der Bauch größer, ist eine **aufrechtere Sitzposition** oft angenehmer. Hierzu müssen eventuell der Sattel etwas tiefer oder/und der Lenker etwas höher eingestellt werden. Auch der Lenkervorbau spielt eine wichtige Rolle; häufig kann man ihn verstellen, eventuell sollte man ihn austauschen. Lassen Sie sich dazu im Fachhandel beraten! Ein **tiefer Einstieg beim Rad** (klassisches Damenrad) erleichtert das Auf- und Absteigen.



Sollte das Radfahren wegen der Erschütterungen auf holperige Straßen unangenehm für den Rücken oder den Bauch sein, so lässt sich bei den meisten Fahrradmodellen nachträglich eine **Sattelfederung** einbauen, die harte Stöße abfedert. Auch hier berät Sie der Fachhandel gern.



Es kommt vor, dass sich im Laufe der Schwangerschaft das Gleichgewichtsgefühl verändert. Wenn Sie das bei sich feststellen, sollten Sie Ihr Fahrverhalten darauf einstellen.

Radfahren bei Schnee- und Eisglätte ist aufgrund der erhöhten Sturzgefahr ohne entsprechende Ausrüstung (Spikereifen) für niemanden empfehlenswert. Stürze können auch zu Komplikationen in der Schwangerschaft führen – da sollten Sie keine unnötigen Risiken eingehen.

***Denken Sie vor allem bei längeren Radtouren daran, Ihren Kreislauf nicht zu überfordern. Schützen Sie sich vor zu viel Sonneneinstrahlung und nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich.***

Die medizinischen Informationen stammen von der Deutschen Sporthochschule Köln, Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft.



# Radfahren mit Baby



## Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden?

Es gibt kein gesetzlich festgelegtes Mindestalter für die Mitnahme von Kindern auf dem Fahrrad und im Kinderfahrradanhängen. Bei Säuglingen und Kleinkindern, die noch nicht sitzen können, ist immer ein spezieller Einsatz (Babyschale / Babysitz / Hängematte) notwendig, der **das Kind in einer liegenden Position hält** und schützt.



Bitte beachten Sie hierzu immer die Herstellerangaben. Manche Modelle und Hersteller erlauben bereits kurz nach der Geburt eine Mitnahme des Babys, andere ab drei Monaten, manche erst ab einem Jahr. Diese Angaben zum **empfohlenen Mindestalter** finden Sie in den Bedienungsanleitungen der jeweiligen Produkte.

## Verschiedene Mitnahmemöglichkeiten im Vergleich: Fahrradanhängen, Lastenrad und Kindersitz

Es gibt drei gängige Möglichkeiten Babys, Kleinkinder und Kinder mit dem Fahrrad mitzunehmen: Fahrradanhängen, Lastenrad und Kindersitz.



# Der Fahrradanhänger



Ein Fahrradanhänger wird mit Hilfe einer Deichsel und einer Kupplung an das Hinterrad eines Fahrrads montiert und vom Rad gezogen. Mit einem Rückspiegel am Lenker haben Sie die Situation hinter sich immer im Blick. Fahrradrückspiegel lassen sich nachträglich an Lenker oder Fahrradhelm anbringen.



*Idealtypische Ausstattung eines Fahrradanhängers*

*Blick in den Rückspiegel*

Die Kupplung wird beim Kauf je nach Modell entweder gleich mehrfach geliefert und/oder kann nachbestellt werden. Somit lassen sich diese Zweit- oder Dritt-Kupplungen an den verschiedenen Fahrrädern der Familie bzw. der nutzenden Personen montieren. Der Anhänger ist dadurch nicht an ein bestimmtes Rad gebunden, sondern flexibel nutzbar. Die Deichsel selbst ist am Anhänger montiert. Sie lässt sich bei vielen Modellen leicht abbauen. Häufig können dann Buggy- oder Joggeräder angebracht/ausgeklappt werden, mit denen der Anhänger als Kinderwagen genutzt werden kann (siehe Seite 19).

Kinderfahradanhänger haben keine eigene Bremse, die mit der Fahrradbremse gekoppelt ist. Sie werden beim Radfahren nur durch die Fahrradbremse gebremst. Bevor ein Anhänger zum ersten Mal an das eigene Fahrrad gekuppelt wird, sollten die Bremsen des Rades daher gründlich geprüft und wenn nötig nachgestellt werden, da sich der Bremsweg durch die zusätzliche Last sonst erheblich verlängert.



**Bis zu zwei Kinder dürfen je nach Modell in einem Fahrradanhänger mitgenommen werden.** Um Babys und Kleinkinder, die nicht selbstständig sitzen können, in einem Fahrradanhänger mitzunehmen, gibt es **zwei verschiedene Varianten: Babysitz (Hängematte) und Babyschale.** In vielen Anhängermodellen lässt sich mit Gurten eine spezielle Fahrrad-Babyschale einbauen. In wenige Anhängermodelle lässt sich eine Vorrichtung für eine Auto-Babyschale montieren; das Baby fährt dann in einer solchen Schale mit. In anderen Anhängermodellen wird eine Hängematte angebracht, in der das Baby mitgenommen wird.

Wenn Kinder selbstständig sitzen können, werden sie auf den Sitzplätzen der Fahrradanhänger mitgenommen. Für Kleinkinder, die zwar schon sitzen können, für die die normalen Sitze aber noch zu groß sind, gibt es Sitzverkleinerer, die Kopf und Hüfte stützen.

Babys besitzen noch keine ausreichend entwickelte Rückenmuskulatur, um größere Erschütterungen selbstständig aufzufangen. **Kinderanhänger sollten daher über eine Federung verfügen, die Stöße auf unebenen Untergrund abfedert und so möglichen Schäden an der Wirbelsäule des Kindes vorbeugt.** Je nach Modell gibt es sich selbst einstellende Federungen und Federungen, die jeweils auf das aktuelle Gewicht im Anhänger eingestellt werden müssen.



*Babys in Hängematten (links, Mitte), Sitzverkleinerer (rechts)*





Baby in Auto-Babyschale im Fahrradanhänger (links), Fahrrad-Babyschale mit herausnehmbarer Babyschalenverkleinerung (rechts)

Die kleinen Fahrgäste werden bei allen Modellen **mit einem Gurtsystem angeschnallt** und bleiben dadurch bei einem eventuellen Unfall im Anhänger. Viele Fahrradanhänger haben einen Metallrahmen und zusätzlich einen Überrollbügel, die bei einem Unfall einen schützenden Käfig bilden.

Viele Anhängermodelle lassen sich **leicht zusammenklappen** und sind dadurch auch in einer Wohnung oder im Keller verstaubar. Für den alltäglichen Gebrauch ist es jedoch mühsam, den Anhänger jedes Mal aus der Wohnung oder dem Keller herauszutragen und aufklappen zu müssen. Deswegen sollte

beim Anhängerkauf stets die Größe des Modells sowie der zur Verfügung stehende **Abstellplatz bedacht werden**.

Da die meisten Fahrradanhängermodelle als Kinderwagen genutzt werden können, dürfen sie in Zügen wie Kinderwagen auch mitgenommen werden.



Zum Kinderwagen umgebauter Fahrradanhänger



## Darauf sollten Sie beim Anhängerkauf achten:

- **Gewicht** - Wenn der Anhänger oft getragen werden muss (z.B. Treppe zur Wohnung), sollte er möglichst leicht sein.
- **Breite** - Wenn der Anhänger durch schmale Türen oder Durchgänge (z.B. Haustür, Aufzug, Umlaufgitter) geschoben werden muss, sollte der Anhänger entsprechend breit sein. Busse, Straßenbahnen und Züge des Nahverkehrs sind inzwischen meist barrierefrei ausgebaut und normalerweise auch mit einem breiten Anhänger nutzbar. Ein sehr schmaler Anhänger bietet weniger Komfort für das Kind.
- **An- und Abkuppeln** - Wenn der Anhänger häufig an das Rad an- und abgekuppelt wird, sollte das Kuppeln einfach zu handhaben sein.
- **Umbau zum Kinderwagen** - Wenn der Anhänger auch als Kinderwagen genutzt wird, ist es ratsam auf ein einfaches Ummontieren zu achten, da sonst schnell die Freude am Anhänger verloren geht. Hilfreich ist es, wenn sich die Deichsel abnehmen lässt, ohne dass der Anhänger angehoben werden muss. Sonst ist der Umbau umständlich, wenn ein Kind im Anhänger sitzt (z.B., weil es dort eingeschlafen ist).
- **Material** - Der Anhänger sollte ein regendichtes Obermaterial haben, einen UV-Schutz der Seitenfenster und des Verdecks, sowie möglichst ein Siegel über die Verwendung schadstofffreier Materialien in Polster und Gurte führen.
- **Ein- oder Zweisitzer?** Ein zweites Kind ist geplant oder schon unterwegs? Dann kann es sinnvoll sein, gleich einen Anhänger für zwei Kinder (Zweisitzer) anzuschaffen. Allerdings: Wenn die Kinder einen großen Altersunterschied haben, kann ein Einsitzer durchaus ausreichen, weil das größere Kind dann in den Kindersitz umsteigen kann oder sogar schon selbst Fahrrad fährt. Ein Einsitzer ist etwas wendiger und passt besser durch schmale Durchfahrten. Der Preisunterschied zwischen Ein- und Zweisitzer beträgt meist ca. 100 Euro (Stand Januar 2018); fast alle Hersteller bieten sowohl Ein- als auch Zweisitzer an.
- **Beleuchtung** - Sofern nicht ab Werk vorhanden, muss ein separates Rücklicht entsprechend StVO am Fahrradanhänger angebracht werden. Tipp: Kaufen Sie zum Beispiel ein Rücklicht mit Akku, der aufgeladen werden kann (im Handel für ca. 20 Euro erhältlich, Stand Januar 2018).
- **Stauraum** - Für Einkäufe oder größere Ausflüge sollte der Anhänger genügend Stauraum haben.





### **Ist das teuer?**

Die Preise für Fahrradanhänger reichen von 150 Euro bis etwa 1.400 Euro (Stand Januar 2018) und haben damit eine ähnliche Preisspanne wie Kinderwagen. Günstige Anhänger weisen oft eine etwas schlechtere Verarbeitung auf, sind teilweise umständlicher in der Handhabung und besitzen meist keine Federung. Teurere Anhänger haben meist eine gute (einstellbare) Federung, weisen technische Kniffe auf, die die Handhabung erleichtern und/oder sind in Europa gefertigt. Grundsätzlich sind aber auch günstigere Anhänger für den Babytransport geeignet, sofern ein entsprechender Liegeeinsatz eingebaut wird. **Fahrradanhänger haben eine lange Haltbarkeit und werden von einer Familie oft über viele Jahre genutzt** – das relativiert die Anschaffungskosten. Zudem gibt es einen Markt für gebrauchte Anhänger. Hier lässt sich vielleicht ein erschwingliches Modell finden und andererseits das eigene Gefährt wieder verkaufen, wenn die Kinder herausgewachsen sind.

### **Kann der Fahrradanhänger nur an gewöhnlichen Fahrrädern genutzt werden?**

Ein Fahrradanhänger kann auch an spezielle Fahrräder wie zum Beispiel ein Faltrad, ein Tandem oder ein Pedelec (E-Bike) gekuppelt werden, soweit dieses nur bis 25km/h unterstützt (beim Pedelec unbedingt die Herstellerangaben beachten!).



Je nach Fahrradmodell muss zum Montieren der Anhängerkupplung die Hinterradachse ausgetauscht werden; Informationen dazu am besten beim Fachhandel erfragen. **An ein Speed-Pedelec mit Versicherungskennzeichen dürfen laut StVO Kinderfahrradanhänger nicht angehängt werden.** An manche Spezialrahmen oder bei speziellen Schaltungen können aus technischen Gründen nicht alle oder sogar gar keine Anhänger angekuppelt werden. Es ist immer sinnvoll, bei der Anhängerauswahl das Zugfahrrad dabei zu haben.



*Kinderanhänger an einem Faltrad*



# Das Lastenrad



Je nach Modell können bis zu vier Kinder mit einem Lastenrad mitgenommen werden. Manche Lastenräder sind speziell für die Kindermitnahme konstruiert. Ähnlich wie beim Fahrradanhänger können Babys, die noch nicht selbstständig sitzen können, in Hängematten oder Babyschalen (abhängig vom Lastenradmodell) transportiert werden. Bei den meisten Lastenradmodellen befinden sich die Kinder während der Fahrt vor der Fahrerin / dem Fahrer. Die Eltern haben sie dadurch stets im Blick und können während der Fahrt gut mit ihnen kommunizieren.



*Babymitnahme im Lastenrad mit Babyschale*

**Falls ein Baby im Lastenrad mitgenommen wird, sollte das Lastenrad bzw. die Babyschale über eine Federung verfügen.** Eine Federung ist rücken-schonend und komfortabel für das Kind. Wenn ein Kind selbstständig sitzen kann, kann es im Lastenrad z.B. auf einer Sitzbank mit Polsterung mitgenommen werden.

In allen Lastenrädern werden die kleinen Passagiere mit modellabhängigen Gurtsystemen angeschnallt, egal ob in der Hängematte, der Babyschale oder auf der Sitzbank.



Lastenräder gibt es mit zwei und drei Rädern. Beide Fahrradtypen haben ganz unterschiedliche Fahreigenschaften und sollten vor einem Kauf getestet werden. Lastenräder mit zwei Rädern lassen sich sportlicher fahren als Lastenräder mit drei Rädern.



*Babymitnahme im Lastenrad mit Hängematte*

Je nach topografischer Gegebenheit ist es ratsam, ein Lastenrad mit Elektrounterstützung bis 25 km/h zu fahren. Das meist schon hohe Eigengewicht des Rades, das zusätzliche Gewicht der Kinder und eventuelle Steigungen können ohne E-Unterstützung für den Fahrer körperlich sehr anstrengend sein. Preislich beginnen Lastenräder bei ca. 1000 Euro (Stand Januar 2018).

Ein Lastenrad ist länger, breiter und meist deutlich schwerer als ein herkömmliches Fahrrad. Es benötigt auch deutlich mehr Abstellraum. Lastenräder passen nicht in Personenaufzüge. Sie haben einen größeren Wendekreis als ein normales Fahrrad und sind in der Alltagsnutzung weniger flexibel als ein Fahrrad mit Anhänger.

Auf der anderen Seite kann in fast allen Lastenrädern mehr Gewicht zugeladen werden als in Fahrradanhängern. Viele etwas größere Kinder genießen den guten Ausblick, den sie im Lastenrad haben. Wenn die Kinder dann selbst mobil sind, kann das Lastenrad weiter für größere Einkäufe o.ä. genutzt werden.

***Die Mitnahme von Lastenrädern in Zügen ist von der Kulanz des Zugpersonals abhängig***

# Der Kindersitz



Ein Kindersitz kann erst genutzt werden, **wenn das Kind sicher selbstständig sitzen kann**. Kinder können in einem kleinen Kindersitz am Vorderteil des Rades (Steuerrohr) transportiert werden; die meisten und meist größeren Kindersitze werden aber hinter dem Sattel oberhalb des Gepäckträgers angebracht. Die Befestigungen sind vielfältig, bitte beachten Sie die jeweiligen Herstellerangaben genau. Auch hier kann es sinnvoll sein, unterschiedliche Fahrräder mit je einer entsprechenden Sitzaufnahme auszurüsten, damit der Sitz auch mal das „Pferd“ wechseln kann. Modellabhängig kann der Kindersitz an die Sitzaufnahme angeschlossen werden. So wird ein Diebstahl erschwert.

**Vorteile des Kindersitzes** sind seine im Vergleich zu Anhänger und Lastenrad deutlich **geringeren Anschaffungskosten** und sein wesentlich **geringerer Platzbedarf**.

Kindersitze verfügen über ein **Gurtsystem**, mit dem das Kind angeschnallt wird, und zudem eine Beinsicherung, damit die Füße nicht in Kontakt mit den Speichen kommen können. Bei einem Unfall stürzt das Kind genauso wie die fahrende Person. Sein Körper ist dabei in den meisten Kindersitzen recht gut geschützt.

***Auf dem kindlichen Kopf sollte immer ein gut eingestellter Helm sitzen!***

Empfehlenswert ist es, wenn der Kindersitz in seiner Position verstellbar ist (modellabhängig), sodass – sollte das Kind schlafen – der Sitz leicht in eine **Schlafposition** geneigt werden kann, bei der der Kopf des Kindes nicht seitlich wegkippt.



*Kindersitz Normalposition (links), Kindersitz Schlafposition (rechts)*

***Ein Kind sollte nie unbeaufsichtigt im Kindersitz sitzen!***



Ratsam ist ein Zweibein- oder Hinterbauständer, damit das Fahrrad einen möglichst stabilen Stand hat, wenn das Kind in den Sitz gesetzt oder aus dem Sitz gehoben wird. Die Stabilität des Vorderrades kann durch einen Lenkungs-  
dämpfer verbessert werden.



*Hinterbauständer (links), Zweibeinständer (mitte), Lenkungs-dämpfer (rechts)*

**Kindersitze sollten nicht ungesehen bestellt oder gekauft werden.** Je nach Fahrradrahmen und Radstand können unerwartete Probleme auftreten, und der Sitz passt dann nicht an das Rad. Es ist daher unbedingt sinnvoll, sich im Fahrradhandel beraten zu lassen.

Am besten sollten Sie Ihr Rad zur Beratung dabei haben, dann kann direkt festgestellt werden, welcher Sitz für Ihr Rad infrage kommt und wie die Befestigung aussehen muss. Auf dem Markt sind Kindersitze zu Preisen zwischen 30 und 150 Euro (Stand Januar 2018).



*Babymitnahme im Kindersitz, wenn es schon sitzen kann*



# Überblick Fahrradanhänger,



	<i>Fahrradanhänger</i>	
<i>Ausstattung</i>	Befestigung von Babysitzen und -hängematten am Gestell meist leicht möglich	
	Nutzbar für fast alle Fahrräder	
	Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich	
	Beleuchtung am Anhänger ist Pflicht, da das Fahrradrücklicht verdeckt wird	
<i>Flexibilität</i>	Ggf. Aufbau und ankuppeln vor dem Losfahren	
	Flexible Nutzung bei Paaren, sodass Anhänger am Betreuungsplatz gelagert werden kann	
<i>Blickkontakt</i>	Das Kind sitzt hinter der Fahrerin / dem Fahrer	
	Blickkontakt mit dem Kind während der Fahrt nur über einen Rückspiegel möglich	
<i>Fahrerhalten</i>	Nahezu unverändert im Vergleich zum normalen Radfahren ohne Anhänger	
<i>Abstellen</i>	Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zwecks Witterungs- und Diebstahlschutz von Vorteil	
	Flexible Lagerung durch faltbarkeit der Anhänger, auch in der Wohnung möglich	
	Witterungsschutz erhältlich	
<i>Nice to have</i>	Überwiegend Umbau zu Kinderwagen oder Jogger möglich	
	Handbremse bei Kinderwagen- und/oder Joggernutzung	
<i>Kosten</i>	Mittlere Anschaffungskosten, etwa 120 € - 1400 €	

# Lastenrad und Kindersitz



<i>Lastenrad</i>	<i>Kindersitz</i>
Befestigung von Babysitzen und -hängematten meist nur mit Sonderausstattung möglich	Gurtsystem und Beinsicherung sind Standardausstattung
Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich	Nutzbar für fast alle Fahrräder
Spontanes Losfahren möglich, Aufbau entfällt	Je nach Modell automatische Federung
	Ggf. Befestigen des Sitzes vor dem Losfahren
	Flexible Nutzung bei Paaren, sodass Kindersitz am Betreuungsplatz gelagert werden kann.
Je nach Modell Blickkontakt zum Kind	Das Kind sitzt je nach Modell vor oder hinter der Fahrerin / dem Fahrer
Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich	Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich
Deutlich verändert, je nach Lastenradtyp sehr verschieden	Verändert
Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zwecks Witterungs- und Diebstahlschutz für Rad und Anhänger sind von Vorteil	In der Breite gleicher Platz wie für ein herkömmliches Fahrrad
Witterungsschutz erhältlich	Witterungsschutz erhältlich
Elektronunterstützung	Verstellbare Sitzposition der Kindersitze für hinten - siehe Ausstattung Kindersitz
	Zweibein - oder Hinterbauständer für stabilen Stand des Fahrrads
	Je nach Modell kann der Sitz gekippt werden, wenn das Kind schläft
Hohe Anschaffungskosten, etwa 1000 € - 6000 €	Niedrige Anschaffungskosten, etwa 30 € - 150 €

# Unterwegs bei jedem Wetter

## Nässe

Sollten Sie bei Regen mit Fahrrad und Anhänger unterwegs sein, ist es ratsam am Hinterrad des Fahrrads ein Schutzblech zu montieren, so dass möglichst kein Dreck auf den Anhänger spritzt.

Die Bremsen des Fahrrads sollten regelmäßig überprüft werden, da sie bei Nässe meist schlechter greifen als bei trockenem Wetter, sich der Bremsweg verlängert und zudem durch den in der Feuchtigkeit enthaltenen Straßenschmutz einem hohen Verschleiß unterliegen.



Lastenrad mit Regenplane



Wenn Sie keine überdachte Abstellmöglichkeit zur Verfügung haben: Hersteller von Lastenrädern bieten meist Regenüberzüge für die jeweiligen Modelle an, um diese vor Nässe und Schmutz zu schützen. Für den kleinen Geldbeutel reicht auch eine Regenplane, die mit einem Zurring um den Anhänger oder das Lastenrad befestigt wird.

Regenplanen und Zurringurte bieten die meisten Baumärkte an. Eine andere Möglichkeit ist, Abdeckplanen für motorisierte Zweiräder zu verwenden (Motorradzubehörhandel).





*Wintersack in Fahrradanhänger mit Schlitz für das Gurtsystem*

## Kälte

Ganz so wie Babys im Winter auch in einem Kinderwagen geschoben werden, können sie im Winter auch mit dem Rad mitgenommen werden. Wichtig ist natürlich, dass sie warm genug angezogen sind.

Verschiedene Hersteller bieten eine Art Schlafsack an, der durch Schlitz auf der Rückseite mit dem jeweiligen Gurtsystem verbunden werden kann. Hierfür können auch die handelsüblichen Wintersäcke der Kinderwagenhersteller genutzt werden, sofern die entsprechenden Schlitz auf der Rückseite vorhanden sind. So ist ein Baby auch im Herbst und Winter vor Kälte geschützt. Alternativ können Sie auch Decken verwenden.

***Wichtig dabei ist, dass das Kind auch mit den Decken noch durch das Gurtsystem gesichert werden kann.***

Bei Schnee- und Eisglätte ist das Fahrradfahren ohne besondere Ausrüstung (z.B. Spikereifen) eine riskante Angelegenheit – mit Kindern sollte man diese Risiken keinesfalls eingehen. Am problematischsten ist hier sicher der Kindersitz wegen der Gefahr des Umfallens.

## Hitze und Sonne

**Egal, ob kleine Kinder im Fahrradanhänger, im Lastenrad oder im Kindersitz mitgenommen wird: Bei Hitze und Sonne sollten sie davor geschützt werden.**

Kinder haben eine sehr empfindliche Haut, deswegen muss sie vor dem Radfahren in der Sonne mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt werden. Als **Sonnenschutz und Schattenspender** bieten sich helle Stoffe an, da sie sich weniger schnell aufheizen als dunkle Farben.

Manche Hersteller bieten Sonnenschutztücher als Zubehör zu ihren Anhänger- und/oder Lastenradmodellen an. Aus alten Tüchern lassen sich Sonnentücher aber auch selbst improvisieren, beliebt ist vor allem die klassische Stoffwindel. Mit Wäscheklammern lassen sich Tücher leicht am Lastenrad oder Fahrradanhänger befestigen. Sofern es möglich ist, sollten bei hoher Sonneneinstrahlung schattige Wege gefahren werden.

**Wird ein Kind unter einem Sonnenschutz im Lastenrad oder im Fahrradanhänger mitgenommen, muss unbedingt für ausreichend Frischluftzirkulation gesorgt werden.**

Viele Anhängermodelle verfügen über spezielle Luftschlitze in ihren Abdeckungen. Bei den meisten Modellen kann der Regenschutz auf der Vorderseite eingerollt werden. Darunter befindet sich meist ein Moskitonetz, durch das ausreichend frische Luft hindurchtreten kann. Je nach Modell können auch Wetterschutzfolien an den Seiten abgenommen werden, dadurch kommt noch mehr Luft in den Anhänger.



*Kinderfahrradanhänger mit geschlossenem Moskitonetz*

**Im Lastenrad sollten Verdecke bei Temperaturen über 25 °C auf keinen Fall vollständig geschlossen werden. Darunter sammelt sich schnell sehr warme, stickige Luft an.**



## *Dunkelheit und schlechte Sichtverhältnisse*

Anhänger verdecken das Fahrradrücklicht und nicht immer gehört die Beleuchtung zur Standardausstattung von Lastenrad- und Anhängermodellen. Eine gute Beleuchtung muss unbedingt nachgerüstet werden. Empfehlenswert ist Licht, das mit einem Akku betrieben und immer wieder aufgeladen werden kann. Es ist praktisch und schützt gleichzeitig die Umwelt. Der Fahrradhandel kann Sie hierzu beraten.



*Beleuchteter Anhänger für eine gute Sichtbarkeit*

***Das Tragen heller Kleidung und die Ausstattung des Fahrrads und Anhängers mit Reflektoren sind für die Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmende ebenfalls von großer Bedeutung. Vor allem gilt dies natürlich in den „grauen“ Monaten, aber auch ganzjährig bei Nebel, Regen oder nach Sonnenuntergang.***

# Der Fahrradhelm

**Für Säuglinge gibt es keine Fahrradhelme.** Wenn ein Baby noch nicht selbstständig sitzen kann und im Lastenrad oder Anhänger mitgenommen wird, kann ebenfalls kein Helm aufgesetzt werden. Dies liegt daran, dass das Baby in den entsprechenden Vorrichtungen eine halb liegende Position einnimmt. Ein Helm würde seinen Kopf nach vorne drücken und Nacken und Wirbelsäule in eine ungünstige Haltung zwingen.

Wenn ein Kind im **Kindersitz** transportiert wird, ist es unbedingt ratsam ihm einen gut angepassten Helm aufzusetzen, weil das Rad (mit oder ohne Unfall) umkippen kann und der ungeschützte Kopf des Kindes dann gefährdet wäre.

**Fahrradanhänger** verfügen über einen Überrollbügel und ein Metallgestell, die das Kind umgeben und schützen, zudem wird es von einem Dreipunktgurt gesichert. Trotzdem bietet ein Helm zusätzlichen Schutz.

**Lastenräder** haben im Normalfall keinen Überrollbügel und ein einfacheres Gurtsystem (keinen Dreipunktgurt) zum Anschnallen; zudem können sie bei einem Unfall ebenfalls schnell kippen. Daher empfehlen wir auch hier, den mitfahrenden Kindern einen Fahrradhelm aufzusetzen.

Entscheidend wichtig für den Nutzen eines Fahrradhelmes (auch bei Erwachsenen) ist, dass er fest (aber nicht zu eng!) am Kopf sitzt und die Stirn bedeckt. Sind seine Riemen zu locker eingestellt, kann er unter ungünstigen Umständen um den Kopf herum rutschen. Dann besteht akute Strangulationsgefahr.

Helme werden im Handel für einen Kopfumfang ab ca. 45 cm angeboten. Je nach Hersteller gibt es sie ab etwa 20 Euro (Stand Januar 2018). Grundsätzlich ist die Passform des Befestigungssystems über ein Rädchen am Hinterkopf verstellbar, so dass Sie nicht sofort einen neuen Helm kaufen müssen, wenn der Kopf Ihres Kindes etwas gewachsen ist.

**Unser Tipp:** Lassen Sie sich im Fachhandel zur richtigen Helmgröße und Handhabung beraten. Nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf mit – dann kann der Helm gleich richtig eingestellt werden, und Ihr Kind kann sich sein Lieblingsmotiv auswählen.



*Kinderfahrradhelm*

# Unterwegs mit mehreren Kindern

Fahrradanhänger sind für eine Nutzung von bis zu zwei Kinder zugelassen. Wer drei Kinder mitnehmen will, kann mit Fahrradanhänger und Kindersitz gleichzeitig unterwegs sein. Wenn ein **Fahrradanhänger und ein Kindersitz** zum Einsatz kommen, ist es sinnvoll, erst den Anhänger mit den bereits eingestiegenen Kindern am Rad anzukuppeln und anschließend das weitere Kind in den Kindersitz zu setzen.



**Lastenräder** können je nach Modell bis **zu vier Kinder mitnehmen**. Wenn das Lastenrad selbst nur für zwei Kinder ausgelegt ist, können Sie zusätzlich einen Fahrradanhänger ankuppeln oder einen Kindersitz montieren.



*Kinder, die schon selbstständig Rad fahren können und unter 8 Jahre alt sind, müssen auf dem Gehweg fahren und dürfen seit Dezember 2016 von einer erwachsenen Person (ab 16 Jahre) auf dem Gehweg begleitet werden (§2 Absatz 5 StVO). Kinder zwischen 8 und 10 Jahren haben die Wahl, ob sie auf dem Gehweg oder der Straße Radfahren möchten.*

# Gesundheitliche Aspekte

Wenn ein Baby, das noch nicht selbstständig sitzen kann, mit dem Fahrrad (Lastenrad oder Fahrradanhänger) transportiert wird, ist es wichtig, es nur in den dafür vorgesehenen Vorrichtungen mitzunehmen. Das sind, je nach Modell und Hersteller, Babyschalen und Hängematten.

Andere Mitnahmemöglichkeiten schützen das Baby nicht ausreichend vor **Erschütterungen** und es kann nicht liegend sowie durch ein Gurtsystem gesichert mitgenommen werden.

Empfehlenswert ist eine Federung, die sich automatisch einstellt oder individuell eingestellt werden kann. **Diese Federung dämpft Stöße ab und schont dadurch die Wirbelsäule des Babys.**



Wenn Sie befürchten, dass Ihr Baby im Fahrradanhänger zu viele Abgase einatmen könnte, stellen Sie Ihre Routenwahl darauf ein. Meiden Sie stark befahrene Straßen, auch aus Lärmschutzgründen. Nutzen Sie Nebenstraßen mit wenig Verkehr oder fahren Sie, sofern möglich, über asphaltierte Feldwege und durch Parkanlagen. **Untersuchungen des Allgemeinen**

**Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) zeigen jedoch, dass die Abgasbelastung für Radfahrende tendenziell geringer ist als für Autofahrende.**



Wie auch bei Autofahrten gilt: Ein Baby sollte nicht über einen längeren Zeitraum (mehrere Stunden) in der Hängematte bzw. der Babyschale transportiert werden. Vielmehr sollte es nach einer gewissen Zeit die Möglichkeit haben seine Position und Haltung zu verändern. Auch hierzu geben Ihnen die Herstellerangaben hilfreiche Hinweise.

**Unser Tipp:** Machen Sie spätestens nach zwei Stunden eine Pause. Legen Sie Ihr Baby z.B. auf eine

Krabbeldecke, sodass es sich bewegen kann, oder tragen Sie es ein wenig herum. Wenn Ihr Baby gerade schläft, können Sie es natürlich in der Babyschale schlafen lassen.



**Rad fahren hat für die Rad fahrende Person selbst viele positive gesundheitliche Effekte.**

Es trainiert den Kreislauf ebenso wie die Bewegungskoordination, es baut Stress ab, senkt den Blutdruck, verringert den Cholesterinspiegel und entlastet den Rücken und die Gelenke des Bewegungsapparates. Zudem fördert es das Selbstvertrauen, erlaubt eine bessere Interaktion mit der Umwelt (als im Auto) und sorgt für eine höheren Sauerstoffdurchsatz im gesamten Körper, auch im Gehirn.

***Radfahren kräftigt also nicht nur die Waden,  
es hebt auch die Stimmung!***



## Tipps für den schmalen Geldbeutel

- **Kaufen Sie einen gebrauchten Anhänger oder ein gebrauchtes Lastenrad.** Lassen Sie sich aber vom Vorbesitzer den Kaufbeleg zeigen, um sicherzugehen, dass Sie kein Diebesgut einkaufen. **Wenn Sie sich für einen Neukauf entscheiden, lassen sich Anhänger oder Lastenrad wiederverkaufen:** Gebrauchte Anhänger und Lastenräder erzielen recht hohe Wiederverkaufswerte. Auch der Babyeinsatz kann wieder verkauft werden.
- **Grundsätzlich ist ein Kindersitz zur Montage am Fahrrad billiger als ein Anhänger; ein Anhänger ist billiger als ein Lastenrad.** Wenn Sie mit dem Radfahren so lange warten können, bis Ihr Baby sitzen kann, ist ein Kindersitz die günstigste Alternative.
- **Nicht alle Extras müssen dazugekauft werden. Einen Sonnenschutz z.B. kann man mit einem Tuch selbst am Anhänger befestigen.** Ein Regenschutz für abgestellte Anhänger oder Lastenräder ist auch mit einer Plane und Zurrgurten machbar, der Kindersitz ist mit einer großen Plastiktüte vor Regen geschützt.
- **Manche Eltern verzichten komplett auf einen klassischen Kinderwagen und nutzen stattdessen ein Tragetuch / eine Tragehilfe in Kombination mit einem Fahrradanhänger, der zum Kinderwagen umrüstbar ist.**
- **Gemeinsame Nutzung von Fahrradanhänger oder Lastenrädern im Quartier.** Am besten eine kleine Quartiersgarage mit unterschiedlichen Modellen.



*Sparen Sie nicht an der Sicherheit – ein Rücklicht für den Kinderfahrradanhänger und gut funktionierende Bremsen an Ihrem Fahrrad sind ein absolutes Muss!*

*Auch am Helm sollte nicht gespart werden, wenn das Kind im Kindersitz transportiert werden soll.*

# Gesetzlicher Hintergrund

In Deutschland ist die Mitnahme von Personen auf dem Fahrrad in der Straßenverkehrsordnung (StVO) in Paragraph 21 geregelt. **Es dürfen nur Kinder bis zu ihrem siebten Geburtstag auf dem Fahrrad mitgenommen werden.** Dabei müssen besondere Sitze mit Vorrichtungen vorhanden sein, die verhindern, dass die Füße der Kinder in die Speichen geraten können. In Fahrradanhängern für Kinder dürfen bis zu zwei Kinder mitgenommen werden. Die Person, die das Kind mitnimmt, muss mindestens 16 Jahre alt sein.

*Ein gesetzliches Mindestalter, ab dem Kinder mit dem Fahrrad mitgenommen werden dürfen, gibt es nicht.*

## Der Fahrradhelm

Ein Helm kann im Falle eines Unfalls vor Kopfverletzungen schützen. In Deutschland besteht keine Helmpflicht für Personen, die Fahrrad fahren oder mit dem Fahrrad mitgenommen werden. Dies geht aus §21a Absatz 3 der Straßenverkehrsordnung hervor.

***Wichtiger Hinweis: Nach einem Unfall muss ein neuer Helm gekauft werden. Der Unfallhelm verfügt nicht mehr über einen hundertprozentigen Schutz (Risse im Helmmaterial, oft nicht einmal sichtbar).***



## Radfahren mit Tragetuch?

Zu dieser Frage äußert sich der Rechtsanwalt Jörg Lünsmann, ein Fachanwalt für Verkehrsrecht, folgendermaßen: „Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe sind kein **>besonderer Sitz<**, wie in der Straßenverkehrsordnung für den Kindertransport gefordert. Im Falle eines Unfalls stellt sich die Frage, ob das Baby ähnliche Verletzungen erlitten hätte, wenn es ordnungsgemäß mitgenommen worden wäre. **Wären die Verletzungen bei einer ordnungsgemäßen Mitnahme deutlich geringer gewesen, können die Eltern wegen fahrlässiger Körperverletzung angeklagt werden.**“

Rechtsgrundlagen: Straßenverkehrsordnung §213, Absatz 3 und Strafgesetzbuch, §229

## Wo müssen und wo dürfen Radfahrende eigentlich fahren?

Ausschlaggebend ist immer die Beschilderung nach StVO und nicht die evtl. farblichen Markierungen auf den Wegen bzw. der Fahrbahn.

Schild	Bedeutung
	<b>Radweg</b> - Hier muss Rad gefahren werden. Wird neben dem Radweg gefahren, obwohl er nutzbar ist und es kommt zu einem Unfall, kann der Versicherungsschutz entfallen.
	<b>Gemeinsamer Geh- und Radweg</b> - Zu Fuß Gehende und Radfahrende müssen diesen Weg nutzen, für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten.
	<b>Getrennter Geh- und Radweg</b> - Radfahrende und zu Fuß Gehende müssen den Weg benutzen.
	<b>Gehweg</b> - Nur für zu Fuß Gehende, für andere Verkehrsteilnehmende ist der Weg verboten. Ausgenommen sind Rad fahrende Kinder bis 10 Jahre und Eltern, die ihre Kinder mit dem Rad begleiten. Radfahrende müssen auf zu Fuß Gehende Rücksicht nehmen.
	<b>Fahrradstraße</b> - Die Straße ist nur für den Radverkehr freigegeben, solange nichts anderes durch ein Zusatzzeichen angegeben ist. Es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h. Fahrräder sind bevorzugt.
	<b>Radverkehr frei</b> - Hier ist auch der Radverkehr zugelassen, z.B. auf Gehwegen, in Fußgängerzonen oder entgegen der Fahrtrichtung in Einbahnstraßen.

## Literaturhinweise

### Informationen zur Abgasbelastung beim Radfahren

<http://www.adfc.de/gesundheits/gesund-bleiben/vermeintliche-risiken/seite-3-dicke-luft---wie-gross-ist-die-schadstoffbelastung>

### Seite der Deutschen Sporthochschule Köln, Informationen zum Radfahren in der Schwangerschaft aus ärztlicher Sicht

<http://www.sportundschwangerschaft.de/>

### Umfassendes, gut lesbares Buch zum Radfahren mit Kindern

G. Fehlau/C. Gebel, „*Das Familien-Fahrrad-Buch: Vom Kinderanhänger zum Jugendrad*“, Bielefeld 2011

### Praktische Tipps und Erfahrungsberichte zum Radfahren mit Kindern ab Kita-Alter

Chr. Burgstaller, „*Papa, du sollst weiterfahren! Kinder-Fahrrad-Anhänger in der Praxis*“, Purkersdorf/Österreich 2014

### Detailliert beschrieben, wie die Person im Sattel die Freude behält

J. Neuß, „*Richtig sitzen – locker Rad fahren / Ergonomie am Fahrrad*“, Bielefeld 2017

### Einen umfassenden Überblick über fast alle auf dem Markt existierenden Lastenradmodelle gibt:

[www.nutzrad.de](http://www.nutzrad.de)



## Impressum und Bearbeitung

Diese Broschüre ist Teil des Projekts „Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby“. Das Projekt wird vom Verkehrsplanungsbüro „Verkehr mit Köpfchen“ in Heidelberg bearbeitet.

Herausgeber: **Verkehr mit Köpfchen**

Hannah Eberhardt

Alte Eppelheimer Straße 18a

69115 Heidelberg

babyrad@verkehr-mit-koepfchen.de

Verkehr mit  
 Köpfchen

[www.radfahren-mit-baby.de](http://www.radfahren-mit-baby.de)

[www.verkehr-mit-koepfchen.de](http://www.verkehr-mit-koepfchen.de)

Autorinnen: Anna Gering, Hannah Eberhardt

Grafiken und Gestaltung: Johanna Berking

Lektorat: Klaus Bartelt

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Verkehr und  
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### Rechtliche Hinweise

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewährleistung. Die Autorinnen und das Unternehmen ‚Verkehr mit Köpfchen‘ übernehmen keine Haftung für unmittelbare und mittelbare Schäden durch Befolgung oder Nichtbefolgung von in dieser Broschüre gegebenen Ratschlägen und Hinweisen.

Fotos und Abbildungen dürfen nur in Rücksprache mit Verkehr mit Köpfchen verwendet werden.

Abbildungen: Alle Bilder sind von Verkehr mit Köpfchen, außer

Seite 7, 21: Croozer GmbH Köln, <https://www.croozer.com/de-DE/croozer-kidplus-for-1-2016>

Seite 9 unten, Seite 18 rechts, Seite 19 links, Seite 25: Johanna Berking





Mitmachen und gewinnen!

**Wie hat Ihnen die Broschüre gefallen und welche Informationen waren hilfreich?**

Nehmen Sie sich bis zum **30. April 2018** zehn Minuten Zeit und tragen Sie dadurch zur Verbesserung der Familienmobilität mit dem Fahrrad bei.

Die Umfrage finden Sie auf **[www.radfahren-mit-baby.de](http://www.radfahren-mit-baby.de)**

Machen Sie bei unserer Umfrage zum Radfahren mit Baby mit und gewinnen Sie einen von drei Gutscheinen einer großen Drogeriemarktkette im Wert von 50 € oder einen Kinderfahrradanhänger mit Babyeinsatz.

Die Umfrage ist anonym. Ihre Daten müssten Sie nur bei der freiwilligen Gewinnspielteilnahme angeben. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und nur im Rahmen des Projekts verwendet.