



Radfahren im Winter: Was jetzt wirklich hilft

ARAG Experte Jan Lukas Kemperdiek über winterliches Radfahren

Zu weit weg, zu lange Fahrzeit, Wind und Wetter ausgesetzt – für viele gibt es gute Gründe, im Winter nicht mit dem Rad zur Arbeit, Uni oder Schule zu fahren. Ursprünglich als finnisch-kanadisches Gemeinschaftsprojekt entstanden, will eine Aktion das ändern: Der „Winter Bike to Work Day“ (Winter-Fahrradpendlertag) am zweiten Freitag im Februar soll Menschen motivieren, das Radfahren auch in der kalten Jahreszeit zu etablieren. Wie Radler sich darauf am besten vorbereiten, ordnet ARAG Experte Jan Lukas Kemperdiek ein.

Was ist der größte Unterschied zwischen Radfahren im Sommer und im Winter?

Jan Kemperdiek: Der größte Unterschied liegt auf der Straße oder besser gesagt: auf dem Untergrund. Nasses Laub, Schnee, Eis und Rollsplitt erhöhen die Rutschgefahr deutlich. Besonders tückisch sind vereiste Brücken, schattige Waldwege oder frühmorgendliche Radstreifen, die noch nicht geräumt wurden. Bei eisiger Witterung können sich auf plattgewalztem Schnee gefährliche Spurrinnen bilden. Deshalb rate ich zu speziellen Winterreifen. Die sind breiter und haben ein grobes Profil. Insgesamt haben Radler damit einen besseren Grip. Wer regelmäßig bei Schnee und Eis unterwegs ist, kann sogar über Spikereifen nachdenken. Die bieten noch mehr Halt, erfordern aber vor allem auf trockenem Asphalt eine angepasste Fahrweise.

Darüber hinaus muss man sich bewusst sein, dass sich Bremswege bei Nässe und Kälte erheblich verlängern, besonders bei Felgenbremsen. Vorausschauendes Fahren, sanftes Bremsen und langsameres Kurvenfahren sind daher im Winter Pflicht. Es ist zudem sinnvoll, den Sattel etwas tiefer einzustellen, um bei Bedarf schneller einen Fuß auf den Boden setzen zu können.

Haben Radfahrer im Winter einen Anspruch auf geräumte Radwege und dürfen sie auf die Straße ausweichen, wenn diese nicht geräumt sind?

Jan Kemperdiek: Rechtlich sind Städte und Gemeinden verpflichtet, wichtige und gefährliche Radwege zu räumen. Das übernehmen sie in der Regel selbst. Bei kombinierten Geh- und Radwegen kann die Räumpflicht aber an die Anlieger abgegeben werden. Und es haftet der, der dieser Pflicht nicht nachkommt.

Was können Winterradler tun, um in der dunklen Jahreszeit besser sichtbar zu sein?

Jan Kemperdiek: Die eingeschränkte Sicht im Winter ist tatsächlich ein Problem. Kurze Tage, Nebel und Regen machen es schwerer, gesehen zu werden. Eine funktionierende Lichtanlage ist daher nicht nur sinnvoll, sondern gesetzlich vorgeschrieben. Helles Vorder- und Rücklicht, idealerweise mit Standlichtfunktion, sowie Reflektoren an

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 03.02.2026 2/3



Pedalen und Speichen erhöhen die Sichtbarkeit. Zusätzlich rate ich zu reflektierender Kleidung oder Leuchtbändern.

Wie sieht denn die richtige Fahrradbekleidung im Winter aus?

Jan Kemperdiek: Die richtige Kleidung entscheidet darüber, ob Winterradeln Spaß macht oder zur Zitterpartie wird. Anders als im Sommer rate ich zum Zwiebelprinzip, denn mehrere dünne Schichten halten wärmer als eine dicke. Wichtig ist atmungsaktive Funktionskleidung, damit Schweiß auf der Haut nicht den Körper ausköhlt. Besonders Hände, Füße und Kopf sollten gut geschützt sein, da sie schnell kalt werden. Und mit klammen Fingern bremst es sich schlechter. Daher gehören winddichte Handschuhe, warme Überschuhe und eine Mütze unter dem Helm zur Grundausrüstung.

Die Technik leidet ja bekanntlich mit, wenn es kalt und nass ist. Was sollten Radfahrer dabei beachten?

Jan Kemperdiek: Ein technisch einwandfreies Rad ist im Winter nicht nur komfortabler, sondern vor allem sicherer. Neben Kälte und Nässe setzt auch Streusalz dem Fahrrad deutlich mehr zu als sommerliche Bedingungen. Ketten und Schaltungen brauchen im Winter mehr Pflege, um Rost und Verschleiß vorzubeugen. Daher empfiehlt es sich, das Rad regelmäßig zu reinigen und bewegliche Teile neu zu schmieren. Auch der Reifendruck sollte häufiger kontrolliert werden, da kalte Luft den Druck schneller sinken lässt. E-Bike-Fahrer sollten im Winter einkalkulieren, dass Kälte die Akkuleistung reduziert und die Reichweite spürbar sinkt.

Welche Vorbereitungen können Ganzjahresradler noch treffen, um im Winter sicher unterwegs zu sein?

Jan Kemperdiek: Wer das ganze Jahr über radelt, sollte sich auch mental und organisatorisch auf den Winter einstellen. Dazu gehören z. B. Alternativrouten ohne Gefälle, genügend Zeit für den Weg und ein Plan B bei extremen Wetterlagen. Und ist der Weg objektiv zu gefährlich, rate ich unbedingt dazu, auf andere Verkehrsmittel auszuweichen.

Benötigen Winterradler einen besonderen Versicherungsschutz?

Jan Kemperdiek: Kommt es trotz aller Vorsicht zu einem Unfall, greift die gesetzliche Unfallversicherung nur auf dem direkten Weg zur Arbeit oder Schule. In der Freizeit sind Radfahrer nicht abgesichert. Daher kann eine private Unfallversicherung sinnvoll sein, wenn man regelmäßig bei schwierigen Bedingungen unterwegs ist.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 03.02.2026 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsoorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995