



Frau-allein-unterwegs-Bonus...

... hat Karen Wichert, wenn sie tausende km durch die Lande radelt

Zur Person

Karen Wichert wird 1962 in Neuruppin geboren und lebt seit 2001 in der Nähe von Wismar. Die gelernte Wirtschaftskauffrau ist verheiratet mit Werner, der auch ihr »Radfahrkomplize« ist. Mit ihm, aber auch alleine hat sie etliche Rad- und Trekkingtouren absolviert: zu Europas größter Hochebene Hardangervidda in Norwegen, durch den Nebelurwald auf Gomera und durch die Wildnis von Kanada – immer mit den Bären in Sichtweite. Die 28-jährige Tochter findet die Hobbys ihrer Eltern toll, lässt den Drahtesel aber lieber im Keller. »In dem Alter bin ich auch nie Fahrrad gefahren«, so Karen Wichert. Ihre letzte große Reise allein führte sie im vergangenen Jahr über 2.400 Kilometer nach England. Über ihre Erlebnisse und Abenteuer unterwegs berichtet sie in Reisevorträgen, auf Messen und im Internet auf [diezweiunterwegs.de](#)

Seit 2009 haben sie 50.000 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt. Wie sind Sie zum Radfahren gekommen?

Mir ging es schon einige Jahre gesundheitlich nicht gut. Ich war ständig müde und erkältet, hatte Gelenkschmerzen, konnte

kaum noch laufen. Kein Wunder, ich habe mich ja auch fast nur von Fastfood ernährt und meine einzige Bewegung war Fingerjogging auf der Fernbedienung. 2002 wurde dann bei mir Arthrose diagnostiziert. Ich hab nur noch von Schmerzmitteln gelebt. Um mich überhaupt noch bewegen zu können, habe ich mein altes Rad aus dem Keller geholt. Der Arzt meinte damals, dass ich in zehn Jahren wohl im Rollstuhl sitzen würde. **Was haben Sie getan, dass Sie wieder so fit sind?**

Meinen inneren Schweinehund überwunden und mein Leben umgekrempelt. Ich habe das Auto verkauft und wieder angefangen, mich zu bewegen, meine Wege mit dem Rad oder zu Fuß bewältigt und die Ernährung komplett umgestellt. Heute esse ich hauptsächlich Obst, Gemüse und Wildkräuter.

Auch zum Frühstück?

Da gibt es Äpfel, Mandeln und Tee. Keine Brötchen, nur wenn Besuch da ist. Wenn ich unterwegs bin, habe ich eine eigene Müsli-Kreation aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, getrockneten Beeren und Süßlupinenmehl dabei. Kaltes Wasser drauf, fertig.

Das klingt wirklich sehr gesund.

Die Beschwerden von damals sind alle weg. Ich hab 10 Kilo abgenommen und brauche keine Medikamente mehr.

Was muss unbedingt mit auf



»Wenn es mir mal schlecht geht, kann ich von den Erlebnissen und Eindrücken, die ich unterwegs gesammelt habe, zehren«, meint Karen Wichert. Foto: Vogt

Ihre Reisen?

Klopapier – das gibt es auf vielen Zeltplätzen nicht – mein kleines Zelt, ein ordentlicher Schlafsack, eine gute Matte, die Fotoausrüstung, Wasser und natürlich das Handy. Jeden Abend schreibe ich eine SMS nach Hause.

Keine Angst, dass Ihnen als Frau allein was passiert?

Die Frage höre ich immer wieder, aber nur in Deutschland. Die Engländer und Belgier interessieren eher, ob die Radtaschen und Klamotten wasserdicht sind. Ich bin durch 15 europäische Länder gefahren und nie war etwas. Die Leute sind besser als ihr Ruf. Nicht ein einziges mal bin ich beklaut worden. Dafür habe ich viele freundliche Menschen getroffen und nette Bekanntschaften geschlossen.

Gab's mal Pannen?

Das passiert schon, auch zwei-

mal am Tag. Vor zwei Jahren auf dem Weg in die Vogesen war morgens an der Weser das Vorderrad platt und nachmittags in Kassel auf der Fuldastraße das Hinterrad. Das ist kein Problem, das krieg ich alleine hin. Aber ich komm gar nicht dazu. Kaum ist was, hält schon einer an und sagt »Mädel, ich helf dir«. Ich habe wohl den Frau-allein-unterwegs-Bonus.

Und Unfälle?

Unterwegs nicht. Dafür einmal fast vor der Haustür. Der Sturz hat mich für einige Monate vom Sattel geholt. Aber noch im Rettungswagen habe ich neue Tourpläne gemacht.

Wohin möchten Sie unbedingt noch mal radeln?

Da gibt es einige Ziele. Mit meinem Mann zusammen die Route 66 entlang oder zum Baikalsee. Kerstin Vogt