RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Nach dem Sturz: Technik prüfen und Schritt für Schritt zurück aufs Motorrad

> *Das kleine Koalamädchen setzt sich ganz leise neben jeden, der gestürzt ist, und hält so lange seine Hand, bis wieder Mut da ist.*

Nach einem Sturz prüfst du zuerst dich selbst und lässt Beschwerden ärztlich abklären, danach das Motorrad auf Schäden, und den Helm ersetzt du in der Regel – den Wiedereinstieg gehst du in kleinen Schritten. Ein Sturz ist ein Einschnitt. Es ist normal, dass er nachwirkt.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Körper zuerst

- Auch wenn du dich unverletzt fühlst: Nach einem Kopfaufprall oder bei Beschwerden lass dich ärztlich untersuchen.
- Schmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Gedächtnislücken sind Warnzeichen.

Technik-Check

Bauteil	Worauf achten
Lenker, Hebel, Fußrasten	Verbogen, gerissen, locker
Gabel und Rahmen	Verzug, Risse, Öl am Tauchrohr
Bremsen	Hebelweg, Druckpunkt, Beläge
Räder und Reifen	Schlag, Beschädigungen, Druck
Beleuchtung, Schalter	Funktion

Helm und Ausrüstung

Nach einem Sturz sollte der Helm in der Regel ersetzt werden, auch wenn äußerlich nichts zu sehen ist. Die Schutzwirkung kann beeinträchtigt sein. Protektoren und Bekleidung ebenfalls prüfen.

Zurück aufs Motorrad

1. **Zeit geben.** Es gibt keinen Zeitplan, den du erfüllen musst.
2. **Klein anfangen.** Kurze, einfache Strecken, wenig Verkehr, gutes Wetter.
3. **Begleitung wählen.** Fahre mit jemandem, dem du vertraust.
4. **Training nutzen.** In einem geschützten Rahmen wieder Gefühl aufbauen.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Die Brücke zum Kopf

Nach einem Sturz sind Anspannung, Vorsicht und Unsicherheit normal. Meist lassen sie nach, wenn du dir Zeit lässt. Halten Albträume, Schlafprobleme, starke Anspannung oder Vermeidung über Wochen an, such dir bitte professionelle Unterstützung. Mehr dazu findest du in unserem Ratgeber „Wann du professionelle Hilfe brauchst“.

Häufige Fragen

Muss ich nach einem Sturz zum Arzt?

Bei Kopfaufprall oder Beschwerden ja. Auch ohne Beschwerden ist eine Abklärung oft sinnvoll.

Muss der Helm nach einem Sturz ersetzt werden?

In der Regel ja. Verborgene Schäden sind möglich.

Wie komme ich mental zurück aufs Motorrad?

In kleinen Schritten, mit Geduld, in vertrauter Begleitung und gern mit einem Training.

Fazit

Gib dir Zeit. Körper, Motorrad und Kopf brauchen jeweils ihren Check.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Sturz Motorrad was tun danach
- Helm nach Sturz ersetzen Empfehlung
- Wiedereinstieg nach Unfall Motorrad

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Kontakt

Irene Seidler

Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de