

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## **Das E-Bike: Modetrend oder Chance für den Gesundheitssport?**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



Jeder „Normalradler“ hat das schon erlebt. Man hechelt mit größter Anstrengung einen Berg hinauf und wird scheinbar mühelos von einem E-Biker überholt. Gefühlt ist ja inzwischen jedes zweite Fahrrad ein E-Bike.

Tatsächlich wurden im Jahre 2013 insgesamt 3,8 Millionen Fahrräder verkauft, davon waren 410.000 E-Bikes. Das entspricht einem Marktanteil von 11%, wobei diese ein Umsatzplus von 8% gegenüber dem Vorjahr aufwiesen. Das heißt, E-Bikes gehören zum Straßenbild und es sind vor allem die älteren Radlerinnen und Radler, die sich ein Elektrofahrrad kaufen.

Wie ist dieser Trend aus Sicht des Gesundheitssports zu beurteilen? Dazu muss man zunächst ein Missverständnis aufklären. Es ist nicht so, dass man sich mit dem E-Bike nicht anstrengen muss und dass dessen Nutzung gleichzeitig mit dem Hang nach Bequemlichkeit gleichzusetzen ist. Ein E-Bike (die korrekte Bezeichnung ist eigentlich „Pedelec“) fährt nicht von alleine, sondern gibt im Prinzip noch einmal die gleiche Leistung dazu, die ein Radler beim Treten in die Pedale reinsteckt.



Die durchschnittliche Tretleistung, die Freizeitradler dauerhaft leisten können, liegt etwa bei 1 – 2 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, das heißt in absoluten Zahlen bei 75 – 150 Watt je nach Alter, Geschlecht und Fitnesszustand. Damit hat man aber Schwierigkeiten beim Bergauffahren, beim Radeln mit Gepäck oder einfach bei Radstrecken, die 2 oder mehr Stunden dauern. Hier hilft der kleine Motor des Pedelegs enorm und schafft für Freizeitradler vorher nicht geahnte Möglichkeiten.

Man kann plötzlich lange Strecken mit dem Rad zurücklegen, wenn nötig sogar bergauf und mit Gepäck. Der Akku eines Pedelegs schafft meist rund 100 Km, wenn man in der Ökostufe fährt. Das ist sinnvoll, denn etwas Anstrengung soll ja auch sein.

Aber Vorsicht: Mit dem Pedelec ist man viel schneller als mit einem normalen Fahrrad. Man ist plötzlich zu schnell in der Kurve oder es droht ein Zusammenstoß, weil andere Verkehrsteilnehmer die Geschwindigkeit eines herannahenden Pedelegs unterschätzen.

Auch als begeisterter Rennradler kann ich einem Pedelec viel Sinn und Spaß abgewinnen und für viele Menschen schafft das Rad mit dem Antrieb ganz neue Potentiale für gesundheitsorientiertes Sporttreiben. Hier kommt es nämlich weniger auf die Intensität, sondern vielmehr auf Dauer und Regelmäßigkeit an. Man macht aber nur das dauerhaft, was Spaß macht und Fahrspaß ist mit einem Pedelec fast immer garantiert.

Was für ein E-Bike es sein soll, hängt von Ihren Anforderungen aber auch etwas vom Geldbeutel ab. Für ein leistungsfähiges E-Bike auf dem neuesten Stand der Technik kann man schnell 2.500 – 3.000 Euro loswerden, das ist mehr als das Doppelte als man für ein gutes Treckingrad oder Mountain Bike bezahlen muss. Wenn das Pedelec aber dazu beiträgt, dass man regelmäßig an der frischen Luft ist und stundenlang mit moderater Anstrengung radelt, tut man soviel für die Gesundheit, dass sich diese Investition lohnt.

Probieren Sie einfach einmal ein Wochenende lang ein Pedelec aus, lassen Sie sich in jedem Fall im Fachhandel gut beraten und sie werden schnell Spaß an dem neuen Fortbewegungsgefühl finden und soviel radeln wie nie zuvor.

Ihr Gesundheitsteam (Prof. Dr. Klaus Bös)