

E-Biken

mehr als nur ein Trend?

Radfahren gilt unter orthopädischen und kardiologischen Gesichtspunkten als sehr empfehlenswertes Training unter den gesundheitsfördernden Ausdauersportarten. Aber gilt das auch für das Radeln mit den neuen E-Bikes (synonym Pedelecs) mit ihren elektrischen Hilfsmotoren? Seit der E-Bike-Verkauf boomt, bestimmen die flotten Räder immer mehr das Straßenbild. Für alle, die nicht den Unterschied zwischen Pedelecs (Pedal Electric Cycle) und einem „normalen“ Rad kennen: Pedelecs fahren nicht von selbst, sondern können durch einen eingebauten Elektromotor bis zu einer Geschwindigkeit von 25km/h beim Treten unterstützt werden. Dies ist insbesondere bergauf eine große Hilfe, für alle die ansonsten die Berge nicht aus eigener Kraft hinauffahren könnten. E-Biker werden oft wegen des Elektro-Dopings belächelt und der gesundheitliche Wert dieser Art des Radelns wird infrage gestellt.

STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

Mittlerweile gibt es aber eine Reihe von wissenschaftlichen Studien, die den gesundheitlichen Wert auch des E-Bikens belegen: Wer regelmäßig mit dem Pedelec trainiert, profitiert dauerhaft von der Nutzung, nicht nur im Hinblick auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und Psyche. Insgesamt findet zwar die Belastung auf einem niedrigeren Herzfrequenzlevel als vergleichbares Radfahren statt, dafür ist die Belastung aber konstant im aeroben Bereich. Ein solches aerobes Ausdauertraining hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren, die Durchblutung anzuregen, Herzfrequenz und Blutdruck zu reduzieren. Zudem ist der Wechsel von Anstrengung beim Treten und Entlastung durch den



Elektroantrieb (besonders bergauf!) sehr schonend für die Gelenke, denn die elektrische Unterstützung lässt sich je nach Gelände und Leistungsfähigkeit steuern. Sportmediziner gehen davon aus, dass bei durchschnittlicher Belastung auf dem E-Bike rund 300 Kalorien pro Stunde verbrannt werden. Ebenso wichtig ist der motivationale Faktor. Studien ergaben, dass das E-Bike die Motivation steigern und Übergewichtigen, wie auch älteren Menschen aufs Bike helfen kann, die sich mit regelmäßigen Fitness-Training ansonsten schwer tun würden. Belegt ist, dass Fahrer mit E-Bikes bis zu 60 Prozent mehr fahren, als mit dem Rad ohne Motor, u.a. weil sie das Pedelec für die Fahrt zur Arbeit nutzen. Der tägliche Arbeitsweg endet so nicht im Schweißbad, wird aber andererseits als moderate gesundheitswirksame Belastung genutzt.

Fazit: Das Pedelec hat also in vielen Bereichen seine Daseinsberechtigung. Ob für jung oder alt, Mann oder Frau, fit oder untrainiert. Vorurteile zum E-Bike sind fehl am Platz. E-Bikes machen nicht nur Spaß, sind auch ein gesundheitsförderndes Trainings- und Transportmittel für Menschen unterschiedlichster Kondition und Leistungsstärke. —

LITERATUREMPFEHLUNG:

E-Bike & Pedelec:
Auswahl, Kauf, Technik & Wartung
von Karl-Gerhard Haas (2018)

E-Bike & Pedelec:
Tipps, Typen, Technik
von Christoph Pandikow (2017)