

25.08.2023

<http://idw-online.de/de/news819555>

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Tagungen
Biologie, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Sportwissenschaft
überregional

Mehr Bewegung, weniger Verletzungen: Warum E-Bike-Fahren so gesund ist

E-Bikes sind im Trend: im ersten Halbjahr 2023 wurden in Deutschland erstmals mehr E-Bikes als Fahrräder ohne Antrieb verkauft. Allein letztes Jahr gingen rund 2 Millionen elektrisch getriebene Räder über den Ladentisch. Der Bestand in Deutschland liegt inzwischen bei etwa 10 Millionen. Welche neuen Trends es in der Entwicklung gibt, warum E-Bike-Fahren so gesund ist und warum es weniger Verletzungsrisiken birgt, darüber referieren Dipl. Ing. Claus Fleischer, CEO Bosch eBike Systems, Reutlingen und Prof. Dr. med. Swen Malte John, Abteilung „Dermatologie, Umweltmedizin, Gesundheitstheorie“, Universität Osnabrück, auf dem 14. Zeulenrodaer Kongress für Orthopädie und Sportorthopädie.

„Der E-Bike-Markt entwickelt sich rasant“, so Claus Fleischer. Durch die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten im Alltag und in der Freizeit, vom Lasten- oder City-E-Bike über das Trekking-E-Bike bis hin zum E-Mountainbike wird ein aktiver Lebensstil geprägt, der die Menschen zu mehr Bewegung und oft auch häufiger raus in die Natur bringt. Fleischer: „Es gibt kein zu lang, zu weit, zu anstrengend mehr – die Menschen haben weniger Ausreden, nicht Rad zu fahren.“ Studien belegen, dass das E-Bike 2-3-mal häufiger und länger als das konventionelle Fahrrad genutzt wird.“

Die betriebliche Mobilität verbessert sich enorm. Leasing-Angebote über die Brutto-Entgelt-Anwendung werden immer häufiger von Arbeitnehmern in Anspruch genommen. Fahrradparkgaragen, Duschen und Umkleiden für Radler in den Betrieben nehmen langsam zu.

„Technologische Innovationen machen das E-Bike-Erlebnis zudem immer komfortabler, individueller und sicherer“, so Fleischer, „2018 haben wir das Bosch eBike ABS auf den Markt gebracht, nun ist bereits die 2. Generation an den neuesten E-Bikes verbaut.“ Das sensibel abgestimmte System reduziert die Gefahr, auf nassem oder schottrigem Untergrund beim Bremsen wegzurutschen. Auf griffigem Untergrund wiederum senkt es auch bei starken Bremsvorgängen die Wahrscheinlichkeit, dass das Hinterrad abhebt und sich der Fahrer überschlägt.

Dr. Swen Malte John, kann die Vorteile des E-Bike-Fahrens nur unterstreichen. „Wir sehen mehr Menschen, die sich dadurch in der Natur bewegen, die Ausflüge machen und Sport treiben. Weg vom schädlichen Stillsitzen hin zu Bewegung.“

Dazu kommt, so John, dass es, gemessen an den gefahrenen Kilometern weniger Verletzungen im Vergleich zu herkömmlichen Rädern gibt. Zudem gibt die Tatsache, dass Elektrizität an Bord ist, die Möglichkeit, safety features auch für e-Biker zugänglich zu machen, wie sie im Auto bereits selbstverständlich sind; ABS ist nur ein Beispiel. Weiterhin zentral wäre, unser Verkehrssystem fahrradfreundlicher zu machen, wie das in unseren Nachbarländern (Holland, Schweiz, Dänemark) so gut gelungen ist. Und: „Bewegung muss Spaß machen“, so John, „viele bewegen sich nur dann gern, wenn ein Fun-Faktor dabei ist. Den hat das e-Biken. Und nur mit mehr Bewegung können wir Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückdrängen.“

Ganz neu halten die E-Bikes jetzt auch im Reha-Sport Einzug. John: „Die gleichmäßige körperliche Belastung ist gerade für Untrainierte und Ältere gut. So können sie ihren Kreislauf und die Gelenke funktionsfähig halten.“ Gerade in hügeligen und bergigen Gegenden ist das von großem Vorteil. Auch bei Arthrose ist das gleichmäßige Radeln ohne viel Kraftaufwand gewinnbringend, um das betroffene Gelenk ständig zu schmieren und zu trainieren, sagt der Experte. Entsprechend sollte E-Bike-Fahren als adjuvantes Hilfsmittel zu Prävention, Reha und Therapie unter gesundheitsökonomischen Aspekten eigentlich verschreibungsfähig sein.

URL zur Pressemitteilung: <https://www.gots.org/blog/category/pressemitteilungen/>