

Radfahren mit E-Bikes: Fit bleiben trotz Gewitter und Stürzen!

Bad Dürkheim: E-Bike-Nutzung fördert Gesundheit, doch Hindernisse wie Unfälle und Wetter erschweren den Weg zu mehr Bewegung.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Menschen wöchentlich mindestens 2,5 Stunden moderate körperliche Aktivität anstreben. Diese Bewegung ist entscheidend für die Förderung des Kreislaufs, der Herzgesundheit und der allgemeinen Stimmung. In einem bemerkenswerten Selbstversuch hat ein Autor sich entschlossen, den Weg zur Arbeit mit einem E-Bike zurückzulegen, um diesen Empfehlungen nachzukommen und um sich mehr zu bewegen. Doch der Weg zu mehr Aktivität gestaltet sich alles andere als einfach. **Rheinpfalz** berichtet von den inneren und äußeren Widerständen, mit denen der Autor konfrontiert war.

Nach eingehender Recherche und verschiedenen Probefahrten entschied sich der Autor, für seine Reisen ein E-Bike zu nutzen. Doch bereits am ersten Tag ereignete sich ein Missgeschick: Er stürzte aufgrund von Matsch und zu schnellem Fahren, wodurch seine Hose stark verschmutzt wurde. Um der blamablen Situation am nächsten Tag zu entgehen, wählte er einen bescheideneren Weg von nur fünf Kilometern zum Bahnhof, um dennoch würdevoll in der Redaktion anzukommen. Ein älterer Herr im Zug wagte den Kommentar, dass der Autor als junger Mensch doch auch ohne Motor fahren sollte. Trotz solcher Kommentare blieb der Autor entschlossen, nach Feierabend die 18 Kilometer nach Hause zu radeln.

Hindernisse auf dem Weg zur Gesundheit

Allerdings gab es an dieser Stelle bereits weitere Herausforderungen. Bei einer Kreuzung wurde das Vorderrad seines E-Bikes von einem Auto erfasst. Glücklicherweise blieb der Autor unverletzt, doch das Rad wurde beschädigt und musste in die Werkstatt zur Reparatur gebracht werden. Nach der Reparatur setzte er sich erneut den Helm auf und begann seinen Heimweg. Dieser führte ihn jedoch in einen unerwarteten starken Regen, was dazu führte, dass sowohl seine Schuhe als auch seine Kleidung durchnässt waren. Der Autor fragte sich, warum der Weg zu einem gesünderen Leben so viele Hindernisse bereithält.

Die Diskussion über das Radfahren und insbesondere über das Fahren von E-Bikes (Pedelecs) zeigt, dass die positiven gesundheitlichen Effekte nicht zu unterschätzen sind. Eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover hat gezeigt, dass Radfahren, einschließlich der Nutzung von E-Bikes, die Gesundheit und Fitness fördert. Diese umfassende Studie, die von 2017 bis 2020 durchgeführt wurde, analysierte 1.250 Pedelec-Fahrer und 629 Fahrer herkömmlicher Fahrräder. Die Ergebnisse zeigen, dass Pedelec-Nutzer körperlich aktiver sind und häufiger auf das Auto verzichten.

Kennzahlen der Studie	Pedelec-Fahrer	Herkömmliche Radfahrer
Durchschnittliche Fahrtzeit pro Woche	135 Minuten	55,2 MET Stunden
Vorerkrankungen	35%	N/A
Herzfrequenz	5 Schläge/min. unter herkömmlichem Radfahrer	N/A

Durch die motorische Unterstützung der Pedelecs können insbesondere Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder geringer Fitness ihre Mobilität und Aktivität erheblich steigern. Der gesundheitliche Nutzen ist nicht zu vernachlässigen: Laut der Studie sinkt das Risiko für Herzinfarkt, Krebs und Diabetes mit zunehmender Aktivität erheblich. Dadurch erreichen Pedelec-Fahrer im Durchschnitt zwei Drittel des von der WHO empfohlenen Ziels von 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche.

Dennoch steigt auch die Unfallgefahr. Statistik zeigt, dass die Zahl der Unfälle unter E-Bike-Fahrern zugenommen hat, oft bedingt durch die Selbstüberschätzung jüngerer Fahrer, während ältere Fahrer Schwierigkeiten mit der Handhabung und Geschwindigkeit der Pedelecs haben. Sicherheitsmaßnahmen wie das Üben in sicheren Umgebungen und das Tragen eines Helms sind daher unerlässlich. Verkehrsorganisationen und Fahrsicherheitszentren bieten inzwischen spezielle Kurse an, um Senioren und ungeübte Radfahrer zu schulen.

In den kommenden Wochen plant die Serie „Rad(t)schläge für Neustadt“, weitere Themen rund ums Radfahren und die Herausforderungen zu beleuchten, die mit dem Versuch einhergehen, gesünder zu leben und sich mehr zu bewegen.

Details

Quellen

- www.rheinpfalz.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de