

Abenteuerlust mit 88: Claus Polzer auf Reisen mit dem Elektro-Dreirad

Der 88-jährige Claus Polzer aus Mannheim erkundet mit seinem Elektro-Dreirad die Welt und reist durch Frankreich, stets in Bewegung.

Claus Polzer, ein rüstiger Rentner aus Mannheim, revolutioniert das Reisen mit seinem Elektro-Dreirad. Im Alter von 88 Jahren schafft er das Unmögliche und legt Tausende von Kilometern zurück, während er sich auf neuen Abenteuern begibt. Seine positive Lebenseinstellung und sein unermüdlicher Entdeckungsdrang machen ihn zu einem bemerkenswerten Beispiel für aktives Altern.

Am Donnerstagmorgen startete Claus seine Reise, die ihn von Mülhausen im Elsass quer durch Frankreich bis zur Atlantikküste bei Saint-Nazaire führen sollte. „Der Weg ist das Ziel“, pflegt er zu sagen und zeigt gleichzeitig Vorfreude auf die bevorstehenden 1.500 Kilometer, die er in den kommenden drei Wochen zurücklegen will.

Der Pionier auf drei Rädern

Claus Polzers Liebe zur Mobilität zeigt sich bereits in seiner Jugend. Bereits als Kind radelte er an Wochenenden von Mannheim nach Mosbach und wagte sich mit 14 Jahren in nur drei Tagen bis zur Ostsee. Diese Abenteuerlust hat ihn nie losgelassen. Seine Leidenschaft für die Natur und das Reisen führte ihn später auf das Wasser, wo er mit seiner Familie Segeltouren im Mittelmeer unternahm.

Die gesundheitlichen Herausforderungen, wie eine Krebserkrankung und ein Oberschenkelbruch, beeinträchtigen ihn zwar, doch anstatt aufzugeben, fand er einen neuen Weg, aktiv zu bleiben. So entschloss er sich, ein Elektro-Dreirad zu kaufen, das ihm die Freiheit ermöglicht, lange Strecken zu bewältigen. Bald darauf folgte sein erstes großes Abenteuer: eine Reise entlang des Donauradwegs von Donaueschingen nach Budapest, bei der er in drei Wochen 1.458 Kilometer zurücklegte.

Während seiner aufregenden Reisen erfreut sich Claus nicht nur an der atemberaubenden Natur, sondern auch an den Begegnungen mit Menschen entlang seines Weges. „Der Kontakt mit anderen Menschen ist das, was mich am meisten erfüllt“, erzählt er. Viele Passanten sind erstaunt über seine Ausdauer und Lebensfreude, und oft können sie kaum glauben, dass er bald 90 Jahre alt wird.

Trotz der Herausforderungen, die das Reisen mit sich bringt, bleibt Claus optimistisch und gelassen. Auf der Donaureise sah er sich oft mit der Sorge konfrontiert, ob die Akkus seines Elektro-Dreirads bis zur nächsten Unterkunft halten würden, da er meist keine Hotels im Voraus buchte. Diese Flexibilität führte ihn manchmal in außergewöhnliche Unterkünfte, sei es in umgebauten Eisenbahnwaggons oder gemütlichen Holzhäuschen.

Technologische Unterstützung auf Reisen

Die moderne Technik spielt eine entscheidende Rolle in Claus' Reisen. Mit einer Tracking-App, die seiner Tochter Susanne den genauen Standort liefert, fühlt sich die Familie in Deutschland sicherer. Diese Unterstützung ist essenziell, insbesondere wenn er auf den Straßen Europas unterwegs ist und die Sorgen seiner Angehörigen sich oft um seine Sicherheit drehen.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, die er trifft, begegnen ihm stets unvorhergesehene Herausforderungen, wie die Rückreise

von Budapest, die auf unerwartete Probleme stieß. Der eigentliche Plan, sein Elektrodreirad mit der Bahn zurückzubefördern, scheiterte, da das Gefährt einige Zentimeter zu lang war. Was folgte, war eine nächtliche Aktion, um das Dreirad zurück nach Mannheim zu bringen, die seine Familie hinterhältig überraschte.

Für Claus sind diese Abenteuer nicht nur Reisen, sondern eine Lebensphilosophie. Immer wieder sucht er nach neuen Wegen, um die Welt zu erkunden und seine Grenzen zu testen. Seine nächste Reise ist bereits in Planung: 2025 möchte er den Alpe-Adria-Radweg von Österreich nach Italien befahren und sich somit nicht von seinem Alter definieren lassen.

Abenteuer einer Lebensreise

Die Geschichten, die Claus Polzer auf seinen Reisen sammelt, sind mehr als nur Erlebnisse; sie spiegeln eine Einstellung wider, die den Lebensmut und die Freude am Entdecken verkörpert. Seine Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden und jeden Tag als neues Abenteuer zu betrachten, macht ihn zu einem Vorbild für viele. Ja, die Herausforderungen des Alters sind real, doch Claus Polzers Geschichte zeigt, dass mit Willen und der richtigen Einstellung alles möglich ist.

Die Bedeutung aktiver Mobilität im Alter

Die aktive Mobilität im Alter gewinnt zunehmend an Bedeutung, da sie zu einem besseren Lebensstil und einer höheren Lebensqualität beiträgt. Ältere Menschen, die regelmäßig in Bewegung bleiben, haben oft weniger gesundheitliche Probleme und bleiben geistig aktiver. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind regelmäßig aktive ältere Menschen weniger anfällig für chronische Erkrankungen und haben eine ganzheitlich bessere Gesundheit. Bewegungsformen, wie Radfahren oder andere Fortbewegungsmittel, fördern nicht nur die physische Gesundheit, sondern stärken auch das soziale Miteinander, was

für das psychische Wohlbefinden von großer Bedeutung ist.

Claus Polzer ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben. Seine Reisen und das Erforschen neuer Wege zeigen, dass Enthusiasmus und die Erhaltung einer aktiven Lebensweise insbesondere im Alter einen positiven Einfluss auf die eigene Einstellung und Gesundheit haben können.

Technologischer Fortschritt und Seniorenmobilität

Der technologische Fortschritt hat die Mobilität für alte Menschen revolutioniert, insbesondere durch die Einführung von Elektrofahrzeugen wie E-Bikes und Elektro-Dreirädern. Diese modernen Fortbewegungsmittel bieten nicht nur eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Fahrzeugen, sondern auch die Möglichkeit, weiter und besser erreichbar zu sein. Die Unterstützung durch Elektromotoren ermöglicht es älteren Menschen, auch längere Strecken zurückzulegen, ohne übermäßige körperliche Anstrengung auf sich nehmen zu müssen.

Darüber hinaus gibt es inzwischen zahlreiche Apps, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Mobilitätseingeschränkter zugeschnitten sind. Diese beinhalten Funktionen wie Navigation, Sicherheitsalarme und Tracking, um Angehörige zu beruhigen und die Selbstständigkeit der Benutzer zu fördern. Claus Polzer nutzt eine solche Tracking-App, die es seiner Familie ermöglicht, seinen Standort zu verfolgen und gleichzeitig ihm die Freiheit gibt, die Welt zu erkunden.

Gesundheitsvorteile des Radfahrens im Alter

Radfahren hat zahlreiche nachgewiesene gesundheitliche Vorteile, die besonders für ältere Erwachsene von Wert sind. Es verbessert nicht nur die kardiovaskuläre Fitness, sondern hilft

auch, das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten zu reduzieren. Selbst moderate Bewegungen wie Radfahren können starke positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit haben, indem sie Stress reduzieren und das Gefühl von Isolation verringern.

Nach Angaben von Gesundheitsorganisationen kann das regelmäßige Radfahren auch zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Muskelstärke beitragen. Für viele Senioren, einschließlich Claus Polzer, stellt das Elektro-Dreirad eine ideale Möglichkeit dar, sich aktiv zu betätigen, während sie die Natur genießen und neue Erfahrungen sammeln.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)