

E-Bike Studie: Gesünder im Berufsverkehr



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

(ots) Pedelec fahren fördert nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es kann Berufspendler zum Umstieg vom Auto in die E-Mobilität auf zwei Rädern bewegen.

Eine gemeinsame Feldstudie der VIACTIV Krankenkasse mit dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse und der Kölner Denkfabrik für Gesundheitslösungen, „fischimwasser“, weist den Nutzen von E-Bikes als Freizeit- und Arbeitstransportmittel nach. Positive gesundheitliche Effekte und ein erhöhter Aktionsradius sind gute Argumente für den Umstieg vom Auto aufs Pedelec. Die Unterstützung durch E-Mobilität baut Hemmschwellen bei älteren Menschen ab, die sich das Fahren eines herkömmlichen Fahrrads nicht mehr zutrauen. Dies sind zentrale Ergebnisse der Feldstudie, die im Juli über drei Tage durchgeführt wurde.

Insgesamt 29 Personen zwischen 28 und 65 Jahren nahmen an unterschiedlichen wissenschaftlichen Tests mit Pedelecs, herkömmlichen Fahrrädern und E-Scootern teil. Das Durchschnittsalter der 12 männlichen und 17 weiblichen Testpersonen betrug 57,3 Jahre. Dabei wurde deutlich: Pedelecfahren ist nicht nur einfacher, sondern macht auch mehr Spaß als Fahrradfahren. Trotz der geringeren Anstrengung ist zudem ein deutlicher gesundheitsfördernder Trainingseffekt erkennbar. Vor allem punktet das Pedelec gegenüber Fahrrad und E-Scooter jedoch mit seiner höheren Geschwindigkeit und dem

daraus resultierenden großen Aktionsradius, der es – gerade im Berufsverkehr – zu einer attraktiven Alternative macht. Damit eignet sich das Elektrorad als Fortbewegungsmittel für weite Strecken, etwa für Berufspendler*innen. Das Radfahren ist, unabhängig vom Alter und der Schichtzugehörigkeit, eine Mobilitätsform für alle Menschen. Aber nicht jede*r fährt Fahrrad. Die häufigsten individuellen Barrieren für das Radfahren sind Verletzungen, Erkrankungen, ein geringes Leistungsniveau und Übergewicht.

Positiver Einfluss auf die Herzfrequenz

Gerade das E-Bike kann helfen, individuelle Hemmschwelle zu senken und den Gesundheitszustand mit regelmäßigem Aufwand zu verbessern. Die durchschnittliche Herzfrequenz von 114 Sekunden pro Minute bestätigt die Tauglichkeit des E-Bikes für das moderate Ausdauertraining und die Mobilität. Die Feldstudie konnte den gesundheitlichen Effekt des Pedelec-Fahrens ebenso nachweisen wie vorherige wissenschaftliche Erhebungen. Das Pedelec baut Barrieren für Nicht-Beweger*innen ab. Sie können ebenso profitieren wie ältere Menschen, die sich das Fahren eines herkömmlichen Fahrrads nicht mehr zutrauen. Die WHO empfiehlt 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität pro Woche. Bei einem Normalarbeitsverhältnis in Vollzeit und einem Arbeitsweg von 15 Minuten pro Strecke, würde die Empfehlung der WHO allein durch die Bewältigung des Arbeitsweges erreicht werden. Allerdings sind nicht einmal die Hälfte der Menschen in Deutschland – 42,6 Prozent der Frauen und 48,0 Prozent der Männer – 150 Minuten moderat körperlich aktiv. Hinzu kommt, dass mittlerweile 74,5 Prozent der Beschäftigten im tertiären Sektor angestellt sind. Bewegungsmangel und ein sitzender Lebensstil gehören daher zur Lebensrealität der Mehrheit der Angestellten und sind mitverantwortlich für viele Zivilisationserkrankungen. Die Ergebnisse der Feldstudie untermauern den gesamtgesellschaftlichen Nutzen hin zu einer moderaten Bewegungskultur.

Online Befragung

Mit einer Online Umfrage sollen die Ergebnisse der Feldstudie ergänzt werden. Sie richtet sich an Pedelec Fahrer*innen ab 18 Jahre und soll ermitteln, warum sie aufs E-Bike steigen und was sie dazu motiviert. Unter folgendem Link stellen wir den Fragebogen auf unserer VIACTIV-Homepage zur Verfügung und freuen uns über Ihre sportlich aktive Teilnahme: <https://www.viactiv.de/news-und-events/e-bike-studie-umsatteln-lohnt-sich>



Original-Content von: VIACTIV Krankenkasse