



E-Bikes sind ein gesunder Spass

Der sparsame Elektromotor eines E-Bikes verdoppelt Ihre Kraft. Sie strengen sich so fest an, wie es für Sie gut ist – und kommen dennoch rasch und sicher vorwärts. Sie bewältigen den Arbeitsweg ohne zu schwitzen, umfahren Staus elegant und müssen keinen Parkplatz suchen. Geradezu ideal sind E-Bikes, um Fett zu verbrennen. Und wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht velofahren können, ist dies noch lang kein Grund, auf ein Zweirad zu verzichten – das E-Bike hilft, sicher anzufahren und Steigungen mühelos zu bewältigen. Es gibt die Sicherheit, auch den Rückweg spielend zu schaffen.

Beispiel 1

Das E-Bike sprengt Grenzen

Im Rahmen eines Sportseminars der Multiple Sklerose Gesellschaft auf dem Twannberg haben Betroffene E-Bikes getestet. Sie waren trotz des Regens begeistert, weil das Fahrzeug den Spass einer schnellen Fahrt bergaufwärts ermöglicht, weil es die Sicherheit vermittelt, wieder nach Hause zu kommen, aber auch, weil es ermöglicht, mit dem Partner oder der Partnerin eine Radtour zu unternehmen, ohne sich körperlich zu überfordern.



Im strömenden Regen auf der Herzroute munter bergauf.

Beispiel 2

Mit Herzpatienten auf der Herzroute

Die Ärztin Dr. Vreni Kaufmann setzt E-Bikes in der Rehabilitation von Herzpatienten ein. Unter anderem hat sie bereits mehrmals einen Ausflug mit Herzpatienten auf der Herzroute unternommen – 55 Kilometer quer durch die hügelige Voralpenlandschaft zwischen Bern und Luzern. Die Herzroute (www.herzroute.ch) eignet sich zudem hervorragend, um individuell ein E-Bike auf Herz und Nieren zu testen, mit einem gemieteten Flyer C und – für alle Fälle – Ladestationen für die Batterie unterwegs.

Beispiel 3

E-Bikes eignen sich auch bei Adipositas

Nachdem der Präsident der Schweizerischen Adipositas Stiftung (www.saps.ch), Heinrich von Grünigen, E-Bikes getestet hatte, äusserte er sich begeistert von diesen Fahrzeugen, da sie dank des Elektromotors motivieren, länger und weiter zu fahren, als man

dies mit dem gewöhnlichen Velo täte. Sie helfen, einen Aufstieg rassig zu bewältigen, und motivieren auf diese Weise dazu, dass man sich länger in dem Bereich bewegt, der für die Gesundheit am besten ist. Seit Anfang Oktober 2005 bietet die Redaktion von NZZ-Online unter der Bezeichnung «eBalance» ein interaktives Programm zur Gewichtskontrolle an. Heinrich von Grünigen verfasst in einem persönlichen Web-Log einen täglichen Eintrag: www.ebalanceblog.ch



Bewegung im Alltag, die nicht überfordert.

Beispiel 4

Ausflug der Pro Senectute Zürich auf die Forch

Alle schafften den Aufstieg mit dem E-Bike, auch über 90-jährige. Entsprechend euphorisch fielen die Kommentare aus: «Grössere Steigung mit weniger Kraft bereitet Vergnügen, und man muss trotzdem noch etwas zu tun.» – «Tolles Bewegungsgefühl, ohne ausgepumpt und nass geschwitzt zu sein!» – «Mit dem E-Bike lassen sich auch Steigungen von 8% mühelos bewältigen.» Der Elektromotor des E-Bikes bewirkt, dass selbst Steigungen, die unbezwingbar scheinen, erstaunlich leicht überwunden werden können. Dabei setzt man so viel eigene Körperkraft ein, wie einem gut tut. Das Ergebnis ist ein Erfolgsgefühl, das motiviert, immer wieder neue Hügel anzupeilen.

Beispiel 5

So macht Gesundheit Spass

Wer kennt das Dilemma nicht: Entweder mag man sich nicht aufraffen, eine halbe Stunde etwas für die Fitness zu tun – oder man überfordert sich mit einem einmaligen Effort und kommt ausser Atem vom Joggen zurück. Für die Fitness bewährt sich das Motto «mässig, aber regelmässig»: Bewegung wird vorzugsweise in den üblichen Alltagsablauf integriert – Bewegung, die den Kreislauf anregt, aber nicht überfordert.

Der Körper verbrennt am meisten Fett bei einer mässigen Belastung, die einen nicht ausser Atem bringt. Dieser Pulsbereich ist auch für Kreislauf-Training optimal. E-Bikes sind Fahrzeuge, die sich geradezu ideal für ein gesundes tägliches Training eignen. Und dieses Training kostet erst noch keine Zeit, da es sich mit alltäglichen Aufgaben ideal verbinden lässt. Die elektrische Tretunterstützung ermöglicht es, mit der schweren



Eines der neuen E-Bikes im NewRide-Programm: Sparta Ion.

Einkaufstasche mühelos bergauf nach Hause zu fahren, Kinder im Anhänger mitzunehmen – oder im Anzug, ohne zu schwitzen, ins Geschäft zu radeln. Pro Stunde gemütlicher Fahrt mit einem E-Bike werden 300 – 350 Kilokalorien verbrannt. Wöchentlich 4 – 5 Stunden auf dem E-Bike reichen für die Fitness.

Eine Studie, die 2005 im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit verfasst worden ist, hat ergeben, dass pro verkauftes E-Bike Gesundheitskosten von mehr als 3000 Franken eingespart werden. Der gesundheitliche Nutzen entspricht also ungefähr dem Kaufpreis eines E-Bikes.

E-Bikes mit TiefEinstieg und Zulassung als Velo im NewRide-Programm:

- BionX (Batterie/Motor-Set lässt sich auf jeden beliebigen Velorahmen montieren)
- Estelle Tour 25 sowie Comfort, Elegance und Sport
- Flyer C, Flyer Faltrad und Flyer T
- Sparta Ion
- Vital-Bike

Vollständige, laufend aktualisierte Liste der NewRide-Fahrzeuge: www.newride.ch



Dr. med. Vreni Kaufmann,
Leitung kardiale Rehabilitation,
Herzzentrum Bern

« Für die Rehabilitation von Herzpatientinnen und -patienten setzen wir im Herzzentrum Bern zwei Flyer C ein. Im Juni 2004 haben wir erstmals mit einer grösseren Gruppen einen E-Bike-Ausflug auf der «Herzroute» organisiert – für Menschen mit schweren kardialen Problemen ist es wie ein Weihnachtsgeschenk, wenn sie dank dem Elektrozevierad die wunderschöne und anspruchsvolle Strecke allein bewältigen. Seither führen wir diesen Ausflug immer wieder durch. »

Dr. med. Vreni Kaufmann



Dr. med. Beat Knechtle,
Ultratriathlet

« Aus einer gesundheitlichen Sicht ist ein wöchentlicher Kalorien-Umsatz von 1500 – 2000 Kilokalorien durch sportliche Aktivitäten optimal, wobei dieser auch auf viele kleine Bewegungseinheiten verteilt werden kann. Wer täglich eine halbe Stunde mit dem E-Bike fährt, leistet damit die Grundlage für mehr Fitness im Alltag und eine Stärkung des Immunsystems. »

Dr. med. Beat Knechtle



Dr. med. Bruno Knöpfli, Chefarzt
Alpine Kinderklinik Davos

« Ein Elektrovelo ermöglicht Patientinnen und Patienten mit eingeschränkten Lungenfunktionen, trotz ihrer Krankheit individuelle Mobilität zurück zu gewinnen. Die mässige Anstrengung, welche mit dem Elektrovelo ein Fortkommen ermöglicht, wirkt sich auf das körperliche Befinden positiv aus. Vor allem aber ist die selbst bestimmte Mobilität ein wichtiger Faktor in der Rehabilitation. »

Dr. med. Bruno Knöpfli



Das Programm NewRide wird
unterstützt von Energie Schweiz
sowie zahlreichen Gemeinden
und Kantonen.



Infos: www.newride.ch, info@newride.ch, Tel. 031 631 39 25
Text und Gestaltung: www.schneidercom.ch