

Mehr Leben

MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Sommer 2018

Seite 22

**Kreuzwörterrätsel
mit Gewinnspiel**

Empfohlen von Ihrem
**GRATIS
Exemplar**
Seeger hit
Sanitätshaus Seeger

Seite 8 - 9

**Transpiration - Ein
schweißtreibendes
Tabuthema**

Seite 12 - 13

**Gesund durch den Tag
mit TCM**

Seite 20 - 21

**Digitale Bestattungs-
planung - Sterbefälle
online organisieren**

Arthrose

Eine Volkskrankheit im Blick

RATGEBER

Baden in und um Berlin -
aber sicher! ... Seite 16 - 17

PORTRAIT

Erfahrungsbericht einer PflegeGut-
Kundin ... Seite 10 - 11

SPORT

Schnell und bequem unterwegs
mit E-Bike ... Seite 18 - 19



© Little John Bikes

Unterwegs mit E-Bike

Schnell, bequem und sicher

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem E-Bike und einem normalen Fahrrad? Worauf muss ich beim Kauf und im Straßenverkehr achten? Wir haben einen E-Bike-Spezialisten befragt und geben nützliche Tipps rund ums Fahrrad mit Elektro-Antrieb.

Sie fahren bis zu 25 Kilometer pro Stunde und machen aus langwierigen, steilen Fahrradrouten eine leicht zu bewältigende Strecke: E-Bikes sind im Trend und zunehmend oft auf Freizeitstrecken und auf dem Arbeitsweg im Einsatz. Da sie mit einem Durchschnittspreis von rund 2.300 Euro im Fachhandel jedoch auch recht kostspielig sind, ist es ratsam, vorab die wesentlichen Fakten zu den Fahrrädern mit Elektro-Antrieb zu kennen.

„E-Bikes werden auch Pedelecs genannt. Ein Elektromotor unterstützt den Fahrer beim Treten“, erklärt Stefan Lozowik, Mitarbeiter bei Little John Bikes, einem der führenden deutschen E-Bike-Fachhändler, und betont: „Ein E-Bike fährt jedoch keineswegs von allein, der Fahrer muss aktiv treten. Durch den Zusatzantrieb fährt man jedoch schneller und weiter und tritt je nach gewählter Unterstützungsstufe auf Wunsch auch leichter.“

Eine Fahrhilfe für Bewegungsmuffel ist das E-Bike deshalb jedoch nicht – und auch ihr „Senioren-Image“ haben die Pedelecs längst abgelegt: Familien, Paare, Kinder, Rennrad- und Mountainbike-Sportler schätzen den Elektroantrieb gleichermaßen. „E-Bikes gibt es für fast jede Ziel- und Al-

tersgruppe und unterschiedlichste Einsatzbereiche“, sagt E-Bike-Experte Lozowik. In den 25 Filialen von Little John Bikes verkaufe man vor allem Trekking- und City-E-Bikes an Alltagsfahrer, die das E-Bike täglich für den Arbeitsweg, Einkauf oder für Tagestouren nutzen. Zunehmend gefragt seien auch sportive Modelle wie Mountainbikes und Crossräder bei sportlich ambitionierten Fahrern, die damit Touren auf der Straße oder im Gelände machen wollen. Sogenannte Speed-Pedelecs erreichen dem Spezialisten zufolge sogar bis zu 45 Kilometer pro Stunde, müssen aber besondere Vorschriften wie ein Moped-Nummernschild und das Mitführen des Führerscheins einhalten.

■ Für jede Altersgruppe und jeden Einsatzbereich geeignet

„Durch die große Bandbreite an Modellen gibt es eigentlich keine Personengruppe, für die E-Bikes nicht geeignet sind. Und sie lassen sich deshalb auch auf jedem Gelände einsetzen: City- und Tourenräder auf Straßen und Wegen, Trekkingräder auf Straßen und Waldwegen, Mountainbikes in steilem, bergigem Gelände“, stellt der E-Bike-Fachhändler klar. Gerade auf längeren Strecken bedeutet das: weniger

Anstrengung und Schwitzen. Und auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen werden dank E-Bike, zum Beispiel als Dreirad-Version, wieder mobil.



E-Bikes gibt es in allen Modellvarianten: als City-, Touren- und Trekkingrad, für Sportler, Kinder und Mobilitätseingeschränkte

■ Angepasstes Fahrverhalten im Straßenverkehr

Beachten müssen E-Bike Neueinsteiger allerdings, dass die durchschnittliche Geschwindigkeit höher und das Fahrverhalten dadurch spürbar anders ist: „E-Bike-Fahrer sollten ihre Fahrweise anpassen, indem sie vorausschauender und rücksichtsvoller fahren – gerade im Straßenverkehr, da andere Verkehrsteilnehmer wie Fußgänger, vor allem aber Autos, deren Geschwindigkeit oft unterschätzen“, so der Experte bei Little John Bikes. Speed-Pedelecs sollten gar nicht erst auf dem Radweg fahren.

■ Markenmodell, Discounter-Bike oder Eigenbau?

Doch welche Aspekte sind vor dem Kauf eines E-Bikes nun zu beachten? „Wenn der Einsatzzweck und damit der Modelltyp klar ist, geht es im nächsten Schritt um die benötigte Ausstattung“, so Lozowik und empfiehlt neben der Beratung auch immer eine Probefahrt. Zur besonderen Ausstattung gehören der Akku, hochwertige Bremsen und ein stabiler Rahmen, da die Einzelteile durch das häufige Beschleunigen und Bremsen schneller verschleifen als bei normalen Fahrrädern.

Dies soll dann auch den hohen Kaufpreis rechtfertigen. Stolze 2.000 bis 6.000 Euro lassen sich Markenhersteller wie Haibike, Kalkhoff, Winora, Focus oder Diamant ihre E-Bikes kosten. Wem der derzeitige Durchschnittspreis von 2.300 Euro beim Fachhändler zu hoch ist, dem bleiben als weitere Optionen noch Discounter-Modelle, die es bereits für unter 1.000 Euro gibt, oder die Marke Eigenbau. Der E-Bike-Fachhändler gibt zu bedenken: „Extrem günstige E-Bikes sind oft von minderer Qualität. Ein Umbau des eigenen Fahrrads ist mittels Umbau-Set zum Nachrüsten durchaus möglich, je-

doch nicht zwingend zu empfehlen, da ein Eigenbau durch die dafür nicht ausgelegten Bremsen und Rahmen nicht mit einem eigentlichen E-Bike vergleichbar ist.“ Zudem komme man bei Umbaukosten von etwa 1.000 Euro nebst Anschaffungswert schnell auf dieselbe Investitionssumme.

■ Gesund für Körper und Umwelt: E-Biker fahren länger und schneller

Der Trend zum E-Bike ist im Fahrradmarkt in den letzten Jahren ungebrochen und hält weiter an. Nach Angabe des E-Bike-Spezialisten Little John Bikes fahren E-Biker länger und öfter als Fahrer mit einem gewöhnlichen Rad und sind somit körperlich aktiver in puncto Gesundheitsprävention: „Das Pedelec ist auch aus Umweltsicht eine gute Alternative, denn laut Statistik sind E-Bikes auf innerstädtischen Strecken rund 10 Minuten schneller am Ziel als das Auto.“



© Little John Bikes

Glaubt man den Spezialisten, wird ein Großteil der verkauften Fahrräder in wenigen Jahren E-Bikes sein. Der Experte Lozowik prognostiziert: „Der Trend geht hin zu leichteren, stärkeren Motoren und besseren Akkus, die eine noch höhere Reichweite ermöglichen, je nach Akkukapazität und Fahrmodus aktuell zwischen 60 und 200 Kilometer Reichweite.“ Insofern dürften die gängigen E-Bikes erst der Beginn einer neuen Mobilitätswelle und die umweltfreundliche Autoalternative in absehbarer Zukunft ein viel gesehenes Fahrzeug sein. ■

Von Anna Engberg (AE)