

Wie gesund ist E-Bike-Fahren?

ZEG beteiligt sich an großer Studie zur E-Bike-Nutzung

Köln/Hannover, 22. März 2017 - Welche positiven gesundheitlichen Effekte sind durch das E-Bike-Fahren zu erwarten? Diese Frage will die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) in Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der Zweirad-Einkaufsgenossenschaft (ZEG) in einer groß angelegten Studie beantworten. Gefördert wird das Projekt aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans 2020 durch das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI). Insgesamt sollen 1.200 Radfahrer untersucht werden. Dabei soll festgestellt werden, wie groß die körperliche Beanspruchung bei der Nutzung des E-Bikes im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad ist und welche Schlussfolgerungen für die Gesundheit daraus gezogen werden können. Dazu werden momentan 800 Käuferinnen und Käufer von E-Bikes sowie für eine Kontrollgruppe 400 Käufer eines normalen Fahrrades gesucht. Als E-Bikes werden in diesem Projekt Pedelecs, also Fahrräder mit elektrischer Tretkraftunterstützung bis 25 km/h, verstanden. „Das wird die größte Untersuchung auf diesem Gebiet. Bis heute gibt es noch keine Studie zum Präventionspotenzial von E-Bikes“, sagt Professor Dr. Uwe Tegtbur, Direktor des Instituts für Sportmedizin der MHH.

Für Georg Honkomp, Vorstandsvorsitzender der ZEG, ist dieses Projekt ein weiterer Baustein in der auf Qualität und Kundenzufriedenheit ausgerichteten Tätigkeit von Europas größtem Fahrradhändler-Verband. „Der gesundheitsfördernde Effekt des Radfahrens ist unbestritten. Die Rolle des E-Bikes für eine effektive Gesundheits- und Fitnessförderung ist bislang aber noch weitgehend ungeklärt. Wir erwarten uns aus der Studie wesentliche Erkenntnisse, die wir an unsere Kunden weitergeben und in unsere Produkte einfließen lassen können.“

Die Studie läuft in zwei Etappen ab. Das E-Bike- bzw. Fahrradnutzungsverhalten wird zwei Monate nach dem Kauf und zwölf Monate nach dem ersten Messzeitraum über jeweils vier Wochen gemessen. Bei allen Fahrten wird die Herzfrequenz erfasst. Dies erfolgt über ein neuartiges, völlig unkompliziertes Verfahren direkt am Handgelenk mit einer Uhr. Diese zeichnet zudem die Geschwindigkeit und Dauer der Fahrten auf. Weitere Daten werden über Fragebögen erhoben.

Teilnehmer der Studie müssen mindestens 18 Jahre alt sein und im Jahr 2017 ein E-Bike oder Fahrrad erworben haben oder noch erwerben. Personen mit Erkrankungen, bei denen keine selbstständige Sportausübung ohne akute Gefährdung der Gesundheit möglich ist, können nicht an der Studie teilnehmen. Zudem benötigen die Teilnehmer einen Zugang zu einem Computer oder Smartphone mit Internetzugang, um die Messdaten zu übermitteln.

Die Studienteilnehmer erhalten am Ende der Studie eine Online-Dokumentation ihrer E-Bike/Fahrrad-Mobilität mit sportwissenschaftlichem Feedback. Mit der Nutzung modernster Aktivitätsmonitoring-Technologie ist die detaillierte Messung, Kontrolle und Bewertung der individuellen körperlichen Belastung während der E-Bike/Fahrradnutzung anhand der Herzfrequenz möglich. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmer Sicherheitshinweise, die in Zusammenarbeit mit der MHH-Verkehrsunfallforschung erstellt wurden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

ZEG: Franz Tepe | tepe@zeg.de | 0221-179590

MHH: Prof. Dr. Uwe Tegtbur | sportmedizin-ebike@mh-hannover.de | Telefon: 0176/1532-7113

Über die ZEG: Die ZEG Zweirad-Einkaufs-Genossenschaft eG in Köln ist mit über 1.000 angeschlossenen Mitgliedsfirmen Europas größter Zweirad-Fachhandelsverband und erwirtschaftete 2016 einen Umsatz von 650 Millionen Euro. Sie vertreibt die bekannten Exklusivmarken PEGASUS, BULLS und ZEMO sowie die Traditionsmarken HERCULES, WANDERER und KETTLER Alu-Rad. Neben Deutschland ist die ZEG mit ihren Mitgliedern europaweit (Niederlande, Belgien, Österreich, Frankreich, Italien, Schweiz, Polen, Litauen, Lettland, Estland) und mit ihren Handelspartnern weltweit vertreten.

2012 hat die ZEG den PEGASUS-Qualitätsrat ins Leben gerufen. Das Expertengremium, angeführt vom ehemaligen Porsche-Vorstand Dr. Wendelin Wiedeking, fungiert als zusätzliche Ebene der Qualitätssicherung und stellt die Entwicklung der Räder und Serviceleistungen immer wieder auf den Prüfstand. Neben Dr. Wendelin Wiedeking gehören dem PEGASUS-Qualitätsrat noch an: Schauspielerin Mariella Ahrens, Pfarrer und Unternehmensethiker Prof. Thomas Schwartz, der Politiker Erwin Huber, Sänger Sebastian Krumbiegel, Sportmoderator Marcel Reif, Sportmediziner Dr. Michael Lehmann und Unternehmer Helmut Stadler.