

# Wie gesund ist E-Bike-Fahren wirklich - Sportarzt redet Tacheles

20. Oktober 2022 | Hannah Anhorn

**Wie gesund ist E-Bike-Fahren für den Körper? Gibt es überhaupt einen Trainingseffekt oder ist das Ganze eher Schummeln auf zwei Rädern?**

**Sportarzt und Orthopäde Dr. Manfred Achten erklärt im Interview, was er vom E-Biken hält und wieso er einen E-Bike-Führerschein für sinnvoll erachtet.**

**Herr Dr. Achten, wie gesund ist E-Bike-Fahren?**

**Dr. Manfred Achten:** E-Bike-Fahren ist prinzipiell gesund. Es ist gelenkschonend und gut für Herz und Kreislauf. **Und im Vergleich zum normalen Fahrradfahren?**

**Dr. Manfred Achten:** Am Ende geht es immer darum, wen ich damit ansprechen möchte. Das E-Bike ist wunderbar geeignet, um Menschen, die sich nicht so gern bewegen, in Bewegung zu bringen. Also zum Beispiel Menschen mit Übergewicht. Die müssten sich beim Joggen oder beim normalen Fahrradfahren mehr anstrengen. **Herz-Kreislauf-Geschwächte, Diabetiker oder auch Ältere** sind die Menschen, die von E-Bikes massiv profitieren.

Sie können die Intensität der Belastung über die Unterstützung des E-Bikes je nach Lust und Leistungsfähigkeit regeln und werden in Aktivität gebracht. Das ist primär schonmal gut. Jüngere Menschen die zum Beispiel den Weg zur Arbeit scheuen, weil er grenzwertig lang ist, werden unter Umständen durch E-Bikes dazu gebracht das Fahrrad zu benutzen. Dadurch können sie ihre tägliche körperliche Aktivität steigern.

So ist das E-Bike ein gutes Tool, um die Leute, die nicht so bewegungsaffin sind oder Anstrengung eher ein bisschen scheuen, in Aktivität zu bringen. Ich persönlich sehe von der sportlichen Seite her nur positive Aspekte.

**Welche Teile des Körpers werden mehr oder weniger beansprucht, wenn man mit einem E-Bike fährt? Ist das ein Vor- oder Nachteil?**

**Dr. Manfred Achten:** Beim normalen Fahrradfahren müssen Sie, wenn Sie im Verkehr unterwegs sind, sehr viel beschleunigen und bremsen. In diesen Beschleunigungsphasen haben Sie eine höhere Anstrengung, zum einen muskulär und auch der Puls geht hoch. Das kann dann in eine Intensität gehen, die für jemanden der einen Herzinfarkt hatte oder nicht so trainiert ist vielleicht gar nicht so sinnvoll ist. Da kann der E-Bike-Fahrer sich gerade in der Beschleunigung sehr viel abnehmen lassen. Das sieht man ja auch an Ampeln, da sind die immer gleich weg, die E-Bike-Fahrer.

Auch bergauf kann man entsprechend die Unterstützung wählen und muss sich nicht so auslasten. Also hat das E-Bike im Prinzip den Vorteil, dass es eine gleichmäßigere moderate Belastung möglich macht. Beim normalen Fahrradfahren ist man je nach Wind, Steigung oder Verkehrssituation immer unterschiedlich, mal mehr, mal weniger belastet.

E-Bikes sind zudem gelenkschonender. Menschen zum Beispiel, die eine Knieoperation hatten, können mit einem E-Bike die Intensität besser steuern. Das ist vergleichbar mit Joggen und Aqua-Joggen. Wenn man im Wasser joggt, kann man sich sein Körpergewicht ein abnehmen lassen. Genauso ist das E-Bike für jemandem der einen Knorpelschaden im Knie hat und der einen zu hohen Druck im Pedal gar nicht verträgt, ein Tool seine Rehabilitation zu steuern.

**Gibt es bei E-Bikes überhaupt einen Trainingseffekt?**

**Dr. Manfred Achten:** Es gibt auf jeden Fall einen Trainingseffekt. Sie fahren generell schneller und Sie fahren weiter. Die E-Bikes sind ja bei 25 km/h abgeriegelt. Das heißt, wenn Sie schnell fahren, wird die Unterstützung gedrosselt. Dadurch können Sie auch eine wirkliche Anstrengung erreichen. Ein junger, sportlicher Mensch wird generell schneller fahren und sich so Herz-Kreislauf-mäßig deutlich belasten.

Wenn Sie beispielsweise eine weite Strecke fahren wollen, sind Sie natürlich schneller mit dem E-Bike als ohne. Aber Sie haben über die Dauer der Belastung, je nachdem, mit welcher Unterstützung Sie unterwegs sind, trotzdem hohe Pulse und dadurch dann auch einen Trainingseffekt.

**Für wen oder welche Aktivitäten sind E-Bikes zu empfehlen?**

**Dr. Manfred Achten:** Ich würde allen Menschen, die sich nicht so gern bewegen, das E-Bike ans Herz legen. Am Ende wissen wir, dass 30 Minuten moderate Bewegung am Tag erstrebenswert sind. Das E-Bike ist eine gute Option, um es sich da ein bisschen bequemer zu machen. Ich rate ein E-Bike allen Leuten, die das Gefühl haben, sie müssten sich mehr bewegen, sich aber nicht dazu aufraffen können.

Auch für Mountainbiker, die nicht so gut trainiert sind, ist es eine gute Sache. Da fährt man ja durchaus mal eine Stunde lang bergauf mit hohem Puls und das ist auf Dauer dann auch nicht mehr gesund. Bevor man mit einem 180er Puls eine Stunde lang bergauf fährt, ist das E-Bike ein gutes Tool, um diesen Menschen das Mountainbiken zu ermöglichen und sie Bergwelten erleben zu lassen.

## Unfälle mit E-Bike: Setzen Sie auf Sicherheit

**Ist E-Bike fahren sicher? Ist das Unfallrisiko höher?**

**Dr. Manfred Achten:** Das Unfallrisiko ist beim E-Bike deutlich höher. Dazu gibt es viele Statistiken. Zum Beispiel im Jahr 2021 ist die Anzahl aller verkehrstoten E-Bike-Fahrer signifikant gestiegen, obwohl das Verkehrsaufkommen Corona-bedingt deutlich niedriger war.

Man kann verfolgen, dass die Anzahl der verunfallten E-Bike-Fahrer, die im Krankenhaus behandelt werden müssen, kontinuierlich steigt.

Die Anzahl der Menschen älter als 75, die bei solchen Unfällen schwerer verletzt sind, beträgt fast 50 Prozent, obwohl diese Altersgruppe nicht 50 Prozent der E-Bike-Fahrer ausmacht. Daraus kann man schließen, dass vor

allem ältere Menschen durch die deutlich erhöhte Geschwindigkeit überfordert sind. Die Kombination schlechtere körperliche Verfassung, langsamerer Reaktionszeit, weniger Gelenkigkeit, nachlassendes Seh- und Hörvermögen sorgt für eine deutlich höhere Unfallgefahr. Ein alter Mensch verletzt sich beim Sturz dann in der Regel schwerer als ein junger Mensch.

### **Haben Unfälle mit E-Bikes schwerwiegendere Folgen als Unfälle mit normalen Fahrrädern?**

**Dr. Manfred Achten:** Statistisch gesehen verletzen sich E-Bike-Fahrer schlimmer als Nicht-E-Bike-Fahrer. Das E-Bike als solches ist nicht unsicher, es steht und fällt mit dem Benutzer. Es ist überraschend, aber bei der Mehrzahl der Unfälle gibt es keinen Unfallgegner. Die Unfallursachen liegen häufig beim Radfahrer selbst.

### **Fazit: Ja, aber nur mit Helm und Führerschein**

**Dr. Manfred Achten:** Ich sehe das E-Bike ein bisschen mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Auf der einen Seite bringt das E-Bike mehr Menschen aufs Fahrrad und in Bewegung. Auf der anderen Seite scheint es, dass viele E-Bike-Fahrer mit der Geschwindigkeit und der Beschleunigung überfordert sind. Und das trifft eine Generation, die ohne Fahrradhelm aufgewachsen ist.

Und das ist sehr tragisch, denn die Menschen, die bei solchen Unfällen versterben, sterben oft an Kopfverletzungen. Man sieht, je älter die Menschen sind, desto weniger ist ein Helm als Schutzkleidung akzeptiert. Mit einem **Sicherheitstraining für E-Fahrradfahrer** oder sogar einem **Führerschein** könnte man dem Ganzen vielleicht ein bisschen entgegenreten. Ich habe zwei Patienten, der eine mit Mitte 70, der andere mit Anfang 80. Beide waren topfit und aktiv und sind jetzt beide nach E-Bike-Unfällen zu Pflegefällen geworden. Das ist schon tragisch.

Wenn Sie Ihr Leben lang selbstbestimmt waren und bis ins hohe Alter auch fit und aktiv sind, verlieren Sie das Alles durch einen Unfall, der hätte vermieden werden können. Mit einer Reglementierung wie eine Helmpflicht oder ein verpflichtendes Fahrradtraining oder vielleicht sogar einem Führerschein für alles, was motorunterstützt ist, könnte man dem vorbeugen.