

Vor- und Nachteile kennen

Wie fit macht E-Bike-Fahren wirklich?

Die Elektro-Variante ist gesund, hebt die Laune und hilft sogar beim Abnehmen. Doch es gibt dabei einiges zu beachten



PROF. DR. SVEN OSTERMEIER

Facharzt für Orthopädie an der Gelenk-Klinik Gundelfingen

E-Bikes erobern die Straßen. Verkaufszahlen belegen, dass im vergangenen Jahr erstmals mehr Fahrräder mit Akku verkauft worden sind als ohne. Kein Wunder: Mit Unterstützung eines kleinen Elektromotors entspannt durch die Lande zu radeln, selbst hügeliges Gelände oder Steigungen ohne Anstrengung zu bewältigen, das begeistert immer mehr Menschen. Auch diejenigen, die sich etwa aufgrund von Übergewicht oder mangelnder Kondition bisher auf kein Zweirad gesetzt haben.

Muskeln werden auf-, Stress abgebaut

„Studien weisen darauf hin, dass Herz, Kreislauf und Muskeln beim E-Bike-Fahren nur geringfügig weniger trainiert werden als beim konventionellen Zweiradfahren“, sagt Prof. Dr. Sven Ostermeier, leitender Orthopäde und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Regelmäßige Touren auf dem Drahtesel bauen darüber hinaus Stress ab und setzen zudem Glückshormone frei. Dass auch die Fettverbrennung angekurbelt und die Figur somit in

Form gebracht wird, perfektioniert für viele von uns das gesunde Freizeitvergnügen.

Einen wesentlichen Vorteil eröffnet die gelenkschonende Tretunterstützung für Menschen mit Arthrose (s. Kasten). Denn diese können die Intensität der Belastung je nach Strecken oder Fitness-Level selbst steuern und gewinnen so vielfach neuen Spaß an der Bewegung. „Viele Arthrose-Patienten neigen dazu, das schmerzende Gelenk zu schonen – und schaden diesem dadurch letztendlich umso mehr“, so der Experte. Denn ausreichende Bewegung ist für unsere Gelenke unerlässlich. „Beim zyklischen Treten auf dem Fahrrad gibt der Knorpel Abfallstoffe ab und nimmt neue Nährstoffe auf.“ Das Gelenk wird geschmiert, was eventuell sogar den Fortgang einer Knie-Arthrose bremsen kann.

Experten empfehlen maßvolles Strampeln

Das Dahingleiten mit dem E-Bike erhöht den Fahrspaß, kann aber auch ein paar Risiken bergen: Die hohe Geschwindigkeit straft laut Prof. Ostermeier Unachtsamkeit oder Fahrlässigkeit innerhalb von Sekunden. Zudem überschätzen viele Fahrer häufig ihre Reaktionsfähigkeit. Der Mediziner rät aus diesem Grund grundsätzlich zu maßvollem Strampeln – insbesondere in der zweiten Lebenshälfte: „Übertriebener Ehrgeiz kann nicht nur zu Unfällen führen. Auch verspannte Schultern, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden können das E-Bike-Erlebnis trüben.“



WIE SIE MIT KNIE-ARTHROSE RICHTIG FAHREN

„In diesem Fall sollten grundsätzlich leichtere Gänge beziehungsweise eine stärkere Motorkraft gewählt werden, damit die Belastung aufs Kniegelenk niedrig bleibt“, empfiehlt Prof. Dr. Ostermeier. Patienten mit einer Knie-Arthrose können so selbst Anstiege problemlos bewältigen. Für alle anderen E-Biker mit gesunden Kniegelenken gilt: „Möglichst wenig Motorkraft hinzuschalten und kontinuierlich eine Geschwindigkeit halten“, so der Facharzt.



ZUR SICHERHEIT ERST MAL ZUM ARZT GEHEN

Weil lästige Knieschmerzen oftmals verschiedene Ursachen haben können, ist zunächst eine genaue Diagnose wichtig. Prof. Dr. Ostermeier rät Patienten deshalb: „Bei akuten Beschwerden erst einmal einen Orthopäden aufsuchen und nicht gleich aufs Rad steigen.“ Zudem empfiehlt der Experte: „Lassen Sie grundsätzlich in einem Fachgeschäft Sitzhöhe, Kniewinkel und Fußposition überprüfen, da Knieprobleme nicht selten durch zu kleine oder zu große Räder oder eine falsche Körperhaltung beim Strampeln entstehen.“