E-Bike – sinnvolles Trainingsgerät oder vertane Chance?

Sportmediziner und Kardiologe Josef Niebauer erklärt, warum beim E-Biken die richtige Balance zwischen Motorunterstützung und körperlicher Anstrengung entscheidend ist.



Foto: SALK

„So wenig Motor wie möglich, so viel wie unbedingt nötig.

Josef Niebauer,
Kardiologe und Sportmediziner

E-Bikes bringen immer mehr Menschen auf das Fahrrad. Aus gesundheitlicher Sicht ist das grundsätzlich erfreulich, vor allem dann, wenn das E-Bike das Auto oder andere passive Formen der Fortbewegung ersetzt. Als Ersatz für körperliches Training sieht der Josef Niebauer das E-Bike allerdings kritisch. „Wir leben in einer Pandemie der körperlichen Inaktivität mit all ihren gesundheitlichen Folgen. Deshalb gilt zunächst: Jeder Schritt ist ein guter Schritt und jeder geradelte Kilometer ein guter Kilometer", sagt Niebauer, Leiter des Universitätsinstituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg. Gerade untrainierte Menschen profitieren von nahezu jeder zusätzlichen Bewegung.

Wenn der Motor die Anstrengung übernimmt

Entscheidend sei jedoch, wie ein E-Bike eingesetzt werde. „Wenn ich mich selbst körperlich fordere und den Motor nur zur Hilfe nehme, um beispielsweise einen Hügel hinaufzukommen, den ich sonst nicht bewältigen würde, dann kann das E-Bike Bewegung ermöglichen, die sonst vielleicht nicht stattfinden würde", so Niebauer. Kritisch sieht er hingegen, wenn die Motorunterstützung vor allem dazu genutzt wird, körperliche Anstrengung zu vermeiden. „Das E-Bike sollte nicht zum Motorrad werden. Wer einen Trainingseffekt erzielen möchte, muss sein Herz-Kreislauf-System auch fordern", betont Niebauer.

„So wenig Motor wie möglich, so viel wie unbedingt nötig"

Wer körperlich dazu in der Lage ist und bewusst etwas für seine Fitness tun möchte, dem empfiehlt Niebauer weiterhin das klassische Fahrrad. Wer zum E-Bike greift, sollte die Unterstützung möglichst bewusst dosieren: „Wie viel Unterstützung der Motor gibt, hat jeder selbst in der Hand. Meine Empfehlung lautet daher: So wenig Motor wie möglich und so viel wie unbedingt nötig."

Die positive Seite des E-Bikes will der Sportmediziner dennoch ausdrücklich nicht kleinreden. Für untrainierte oder ältere Menschen, bei körperlichen Einschränkungen oder wenn dadurch das Auto stehen bleibt, kann die elektrische Unterstützung eine wertvolle Hilfe sein. Auch E-Bike-Fahren ist schließlich Bewegung und deutlich besser als keine Bewegung. „Aber wir dürfen uns nicht vormachen, dass viele Kilometer auf dem E-Bike automatisch gutes Herz-Kreislauf-Training bedeuten", warnt er. „Wer sich körperlich nicht ausreichend fordert, verschenkt einen wesentlichen Teil des möglichen gesundheitlichen Effekts, denn vor allem Belastungen im moderaten und gerne auch intensiven Bereich gehen mit mehr gesunden Lebensjahren und einer höheren Lebenserwartung einher."

Helm auf bei jeder Fahrt

Neben ausreichender körperlicher Belastung gehört für den Arzt auch die Sicherheit zum gesunden Radfahren. Ein Fahrradhelm sollte bei jeder Fahrt selbstverständlich sein, egal ob auf dem klassischen Fahrrad oder dem E-Bike. Geschwindigkeit und Fahrweise sollten dem eigenen Können angepasst und geeignete Kleidung sowie festes Schuhwerk getragen werden.

Wer gerne mehr radeln möchte, ganz gleich ob mit Bio- oder E-Bike, und sich seiner gesundheitlichen Belastbarkeit nicht sicher ist, sollte zuvor seinen behandelnden Arzt oder einen Sportmediziner konsultieren. So kann das Radfahren auch tatsächlich den gesundheitlichen Nutzen entfalten, den es bieten kann.



Foto: Oberösterreich Tourismus Quellenviertel, Tom Son