

Elektropower für Senioren

von Thomas Geisler - Donnerstag, 20. Juni 2019

<https://www.pd-f.de/2019/06/20/elektropower-fuer-senioren/>



E-Bikes begeistern zwar immer jüngere Fahrer – die meisten E-Biker sind aber nach wie vor Senioren. Doch die mediale Berichterstattung schürt gerade bei der Gruppe der über 60-Jährigen eine wachsende Verunsicherung. Die richtige Kaufberatung ist deshalb ein wichtiger Schritt, entstehende Ängste zu nehmen. Der pressedienst-fahrrad zeigt, was Senioren beim Kauf eines E-Bikes beachten sollten.

[pd-f/tg] Radfahren ist (nicht nur) im Alter gut für Körper und Geist. Durch regelmäßiges Radeln werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Durchblutung verbessert und die Gelenke im Vergleich zu vielen anderen Sportarten geschont. Dazu kommt die Bewegung an der frischen Luft. Die gleichzeitigen Abläufe wie Pedalieren, Lenken und auf den Verkehr konzentrieren schulen die Koordination – alles zusammen hilft, im Alter länger fit und selbstständig zu bleiben. Um die aufkommenden körperlichen Defizite besser auszugleichen, hilft ein elektrifiziertes Fahrrad. Die E-Bikes (bzw. Pedelecs) sind im Trend und finden immer mehr Anhänger. Doch bei vielen Best Agern kommt ein gewisser Respekt vor dem eingebauten Rückenwind auf, der die Fahrer schnell eine Geschwindigkeit von 25 km/h erreichen lässt.

E-Biker fahren sicherer

Die maximale Geschwindigkeit ist aber kein Muss, sondern laut Gesetz die Grenze, bei der die Antriebe die Unterstützung einstellen. Wer gerne nur mit 15 oder gar zehn km/h unterwegs ist, kann das auch mit einem [E-Bike](#) weiterhin tun. Durch den Antrieb genießen die Fahrer den Vorteil, z. B. bergauf konstant in der gewählten Wunschgeschwindigkeit weiterzufahren. So wird die Gefahr eines Umfallens bei zu geringem Tempo minimiert – und das Radfahren dadurch sogar sicherer. „Mit einem E-Bike fällt

es deutlich leichter, hügelige bzw. längere Touren mit der Familie oder Freunden zu fahren. Das macht doch allen Spaß“, beschreibt Anja Knaus vom E-Bike-Spezialisten [Flyer](#) die Nutzung von Elektrorädern durch Senioren.

Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes und Antrieben, weshalb Senioren nicht einfach schnell zugreifen, sondern sich ausführlich mit dem Thema beschäftigen sollten. Als Antriebsform hat sich der Mittelmotor fast flächendeckend durchgesetzt – er macht das E-Bike sicher und harmonisch im Handling. Doch auch hier gibt es diverse Unterschiede. „Bei der Wahl eines E-Bikes sollte man die Sensorik, also das Ansprechverhalten des Antriebs gut prüfen. Da gibt es ganz unterschiedliche Varianten im Markt. Von schwer kontrollierbarem Schub mit voller Kraft bis hin zu einem sanften Ansprechverhalten für ein sicheres, harmonisches Fahrverhalten. Im besten Falle merkt man gar nicht, dass man ein E-Bike fährt“, erläutert Horst Schuster vom Antriebshersteller [Brose](#). Bei geringen Geschwindigkeiten, z. B. beim Losfahren, macht sich das Mehrgewicht des Rades bemerkbar – hier kann die in jeden Motor integrierte Schiebe- bzw. Anfahrhilfe von Nutzen sein.

Keine Scheu vor fehlender Stange

Wichtig sei zudem, die passende Rahmenform zu wählen – für Männer gilt es hier mitunter, Vorurteile zu überwinden. „Für viele Senioren ist der E-Bike-Kauf meist die letzte große Investition in ein Fahrrad. Um möglichst lange Spaß daran zu haben, bieten sich deshalb Rahmen mit einem tiefen Einstieg an“, erklärt Anja Knaus. Ein Tiefeinsteiger ermöglicht aufgrund des fehlenden Oberrohrs praktisches Auf- und Absteigen – selbst wenn man nicht mehr so gelenkig ist. „Wir stellen fest, dass auch immer mehr Herren zum Tiefeinsteiger greifen. Die Vorteile überzeugen spätestens bei der Probefahrt“, so Knaus weiter. Spricht man über Komfort, kommt man um das Thema Einrohr-Geometrien nicht herum. „Was früher als ‚omahaft‘ galt, ist heute alles andere als altmodisch. Wir bieten die optimale Kombination von Einrohrvarianten mit Intube-Akku, die für ein extrem sicheres und stabiles Fahrverhalten sorgen“, erklärt Christian Witscher, Brand Manager von [Winora](#).

Für Menschen, die sich auf zwei Rädern nicht (mehr) sicher fühlen, hält der Markt eine Auswahl an Spezialrädern bereit. Zum Beispiel bietet sich ein Liege-Trike, das aufgrund seiner drei Räder nicht kippen kann, nicht nur für Menschen mit Gleichgewichtsstörungen oder bei Reha-Maßnahmen an. Alexander Kraft von Liegeradspezialist [HP Velotechnik](#) erläutert: „Bei den Modellen für Ältere kann man im Grunde nicht von [Liegerad](#) sprechen, das sind eher Sessleräder.“ Sie bieten eine hohe und aufrechte Sitzposition mit sehr gutem Überblick im Verkehrsgeschehen und erleichtern das Ein- und Aussteigen. „Ein absolutes Plus ist die Möglichkeit, sie mit unterschiedlichen Motorsystemen zu versehen“, so Kraft weiter. „Wir bieten eine Version mit vollautomatischer Gangschaltung an, ein anderes hat – zum Rangieren – sogar einen Rückwärtsgang.“ Zusätzlicher Vorteil: Die ergonomisch geformten Sitze entlasten Gesäß und Rücken, auf Händen, Arm- und Schultergelenken lastet gar kein Druck. „Mit einem gut eingestellten Liegerad gehören Sitzbeschwerden der Vergangenheit an“, ist Kraft überzeugt.

In die Bremse treten

Ein bequemer, breiter [Sattel](#) kann für ein Mehr an Komfort sorgen. Das ist jedoch ein sehr individuelles Thema. Wie bei allen wichtigen Fragen rund um E-Bikes hilft der Fachhändler gerne und hat meist auch passende Austauschsättel zum Nachrüsten. Breite Reifen und eine Federgabel stehen ebenfalls für besseren Komfort, gerade im Stadtverkehr mit wechselndem Belag. „In die Entscheidungsfindung sollten auch Wartung und Service mit einfließen“, weiß Frank Schneider vom Riemenhersteller [Gates](#). Zwar kostet ein E-Bike mit Riemenantrieb etwas mehr als ein vergleichbares Modell mit Kette, dafür „hat man in Kombination mit einer Nabenschaltung eine wartungsarme Schaltung, die auch im Winter ohne zusätzlichen großen Service funktioniert“, so Schneider.

Im ersten Moment ungewohnt können neue Bremsen sein – speziell, wenn die letzte Tour ein paar Jahre her ist. „Wer alte Felgenbremsen gewöhnt ist, wird von der Griffigkeit der hydraulischen Bremssysteme, die heute am E-Bike verbaut sind, im

ersten Moment überrascht sein. Deshalb gilt es, sich vorsichtig heranzutasten“, meint Tobias Erhard vom Bremsenspezialisten [Sram](#). Neue Bremssysteme lassen sich besser dosieren und brauchen deutlich weniger Kraft, um sicher zum Stehen zu kommen. „Ältere Leute haben weniger Handkraft und profitieren von den Vorteilen“, so Erhard weiter. Um nicht komplett von der Umstellung überrascht zu werden, gibt es weiterhin Fahrradmodelle mit optionaler Rücktrittbremse. „Im Alter weiß man diese zusätzliche Option zu schätzen, obwohl sie selten geworden ist. Denn sie ist gewohnt und bietet darum Sicherheit. Wir haben deshalb viele unserer Tiefensteiger optional mit Rücktritt ausgestattet“, so Winora-Mann Witscher.

Fortschritt durch Technik

Neue Techniken wie ein optionales Fahrrad-ABS versprechen ebenfalls mehr Sicherheit. Bei Not- und Vollbremsungen dosiert es automatisch die Kraft der Vorderradbremse, sodass das Blockieren des Rads und ein Abflug über den Lenker verhindert werden. Allerdings verbauen bislang nur wenige Hersteller (u.a. Flyer) das System. Auch andere technische Entwicklungen sorgen für Sicherheit und Komfort. „Vieles kann bei einem E-Bike bereits automatisch ablaufen, etwa der Schaltvorgang oder die [Beleuchtung](#). Wichtig ist eigentlich nur: Richtige Unterstützung einstellen und losfahren. Den Rest macht das Fahrrad“, umreißt Volker Dohrmann vom Fahrradhersteller [Stevens Bikes](#). Ziel muss es deshalb sein, den Senioren die Angst vorm E-Bike, aber auch vor den neuen Techniken zu nehmen. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase lerne man schnell die unterschiedlichen Funktionen der einzelnen Schalter. Oder anders gesagt: Wer mit einem Smartphone umgehen kann, kann technisch gesehen auch ein E-Bike bedienen. Aber wie beim Smartphone sollte man, bevor man richtig loslegt, erst einmal vorsichtig üben.

Den passenden Parkplatz finden

Bleibt noch eine Überlegung: die passende Parkmöglichkeit. E-Bikes wiegen in der Regel über 20 Kilogramm. „Das Tragen über Treppenstufen zum Beispiel in Mietshäusern kann deshalb sehr schwierig sein. Wer keine eigene Garage hat, tritt oftmals von der Kaufentscheidung zurück, weil das teure Rad nicht einfach an der Straße stehen soll“, weiß Andreas Hombach vom Parksystemanbieter [WSM](#). Deshalb rät er, je nach Platzbedarf, zu einer „Bikebox“. Der sichere Aufbau dieser Radgarage schützt das Rad vor Diebstahl und Vandalismus. Zusätzlich kann die Box auch mit einer Ladestation ausgerüstet werden. Platzsparende Lösungen sind Fahrradlifte, die in Garage oder Fahrradkeller montiert werden. „Selbst die schwereren Elektroräder lassen sich damit selbstständig und ohne Kraftaufwand verstauen. Allerdings braucht man für den Kellerzugang eine Rampe. Hier müssen noch viele Vermieter nachbessern“, weiß Hombach.

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(29 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Tipps zum Radkauf für Senioren](#)

[Mit Fahrtechnik vom Radfahrer zum E-Biker](#)

[Die Reichweite und das E-Bike](#)

[E-Bikes: Verkaufsrekord für mehr Verkehrswende](#)

Motorengeräusche am E-Bike

[Kommentar: Gezielte Verunsicherung durch Unfallzahlen](#)

Passendes Bildmaterial

