Pascal Berchtold
Leiter Test, Technik und Wirtschaft und akkreditierte Verbrauchsprüfstelle Emmen des TCS Luzern, CH

E-Bikes *auf dem* Prüfstand

Die Sonnenseiten:

Zweifellos der größte Vorteil eines E-Bikes: Auch nicht so fitte Menschen können damit schwierige Strecken leichter bewältigen. Unter schwierigen Strecken verstehen wir vor allem solche mit happigen Steigungen.

Denn viele Velofahrer haben bereits Mühe, wenn sie nur die kleinsten Hügel überwinden müssen. Gerade ältere Generationen möchten lieber übers Land fahren und die Natur genießen, als sich körperlich völlig zu verausgaben – von Ausnahmen abgesehen. Während man früher die meisten Radler in Steigungen schieben sah, fahren heutzutage mit dem E-Bike sogar Senioren mühelos den Berg hinauf.

Sinnvoll finden wir die Anschaffung eines E-Bikes auch dann, wenn man körperlich eingeschränkt ist und nicht mehr über die Leistungsfähigkeit verfügt, um schöne Strecken mit dem Rad zurückzulegen.

Mit einem E-Bike halten sich die Anstrengungen in Grenzen, sofern der Akku geladen ist. Außerdem kann man bei einem E-Bike einstellen, wie stark der Motor unterstützen soll. Weniger Unterstützung durch den Motor bedeutet mehr Tretarbeit für den Fahrradfahrer. Und wenn man einmal volle Leistung

bringen will, kann man die Unterstützung des Elektromotors auch komplett ausschalten.

Mit bedarfsgerechter Unterstützung kann man sehr gelenkschonend Fahrrad fahren. Dies weiß zum Beispiel derjenige zu schätzen, der mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Man kommt - ohne zu schwitzen – am Arbeitsplatz an, muss nicht duschen oder sich umziehen – selbst wenn zuvor Steigungen überwunden worden sind.

Gerade in Zeiten verstopfter Innenstädte kann das Elektrofahrrad damit eine echte Alternative zum Auto sein!

Senioren und weniger gut trainierte Personen profitieren auf dem E-Bike von gesunder körperlicher Bewegung, ohne sich komplett verausgaben zu müssen. Denn nicht jeder will gleich die «Tour de France»-Strecke nachfahren! Oder? Oft geht es mehr darum, Spaß zu haben, an der frischen Luft zu sein und am Stau vorbeifahren zu dürfen.

Wo Licht ist, gibt es auch Schatten, so war es und so bleibt es!

Wer sich ein gutes E-Bike kaufen will, muss ziemlich viel Geld auf den Ladentisch legen. Denn hochwertige Modelle mit einer gut funktionierenden Momenten-Regelung und ordentlichem Drehmoment benötigen auch einen leistungsstarken Akku. Empfehlenswerte E-Bikes kosten deshalb mehrere Tausender. Was bei Sportbikes die Preise in die Höhe treibt, ist bei den E-Bikes nicht anders. Je besser die Komponenten, desto höher der Preis. Für einen gelegentlichen Sonntagsausflug reicht auch ein Einsteiger-E-Bike für knapp über CHF/€ 1000.–. Wer spezielle Anforderungen hat oder Wert auf hochwertige Komponenten legt, gibt auch drei-, vier-, fünftausend oder noch mehr aus. Spezial-E-Bikes wie Cargos, also Lastenvelos, kosten meist deutlich über CHF/€ 5000.–. Wer oft mit seinem Partner unterwegs ist, muss damit mit dem doppelten Betrag rechnen. Für so viel Geld gibt es locker einen Kleinwagen oder einen guten Gebrauchtwagen. Nicht zu vergessen sind Zubehöre wie Zweit-Akkus, Regenkleidung, Helme, Beleuchtung oder Radabdeckungen, die zusätzlich geordert werden müssen.

Was viele E-Bike-Fahrer nicht wissen:

Die Akkus brauchen eine regelmäßige Ladung. Nur wer den Akku regelmäßig auflädt, profitiert von einer maximalen Lebensdauer. Wer sein E-Bike nur im Sommer dreimal fährt und dann ein halbes Jahr lang stehen lässt, wird bald über Akku-Probleme klagen.

E-Bikes sind – verglichen mit «normalen» Fahrrädern – Schwergewichte und für Senioren oder Frauen recht unhandlich – wenn man sie beispielsweise aus dem Keller tragen muss. Die meisten E-Bikes wiegen deutlich über 20 Kilogramm. Auch die Verladung auf den Fahrradträger am Auto will geübt sein und erfordert Kraft. Kleiner Tipp: Akku für den Transport ausbauen.

Auch das Schieben bzw. Bremsen ist nicht wie bei einem herkömmlichen Fahrrad. Um beispielsweise nicht das ganze Gewicht durch eine Bahnunterführung schieben zu müssen, haben die meisten E-Bikes eine sogenannte Schiebehilfe und Berganfahrhilfe. Allerdings ist diese natürlich nur dann einsetzbar, wenn das Fahrrad auf den Rädern steht. Wenn man es tragen muss, etwa über Treppenstufen, hilft die Schiebehilfe auch nicht weiter.

Über die Umweltfreundlichkeit eines E-Bikes könnte man abendfüllend philosophieren. Ein E-Bike ist natürlich umweltfreundlicher als ein Auto, bietet aber auch nicht dieselben Möglichkeiten und Transportkapazitäten. Es verbraucht aber mehr Ressourcen als ein herkömmliches Fahrrad oder ein Paar Schuhe. Den Ausschlag geben am Ende der Bedarf und die verantwortungsbewusste Nutzung. Ein Blick auf die Ökobilanz könnte helfen: Wie viele und welche Mittel sind für die Herstellung nötig, wie groß ist die

Gerade in Zeiten verstopfter Innenstädte kann das Elektrofahrrad damit eine echte Alternative zum Auto sein!

TCS-Dienste

TCS-Mitglieder können den TCS-Experten-Rat unter ***www.tcs.ch/experte*** in Anspruch nehmen.

Sehen Sie unter ***https://www.youtube.com/watch?v=ZzCCQoLsCbA&feature=youtu.be*** einen TCS E-Bike Test von vor 3 Jahren.

© 2018 istockphoto.com, ilrom, Beeldbewerking

Umweltbelastung im Gebrauch und bei der Entsorgung? Und welche ideologischen Effekte kann das E-Bike eventuell positiv verbuchen, weil es die Elektromobilität und die Akzeptanz des Langsam-Verkehrs fördert? Alles Fragen, die der Kaufinteressent für sich selber beantworten muss. Meist reicht für ein «E-Bike-Leben» nur ein Akku nicht aus. Also ist der Kauf eines Ersatz-Akkus erforderlich, der natürlich auch hergestellt und später wiederverwertet werden muss, was der Umweltfreundlichkeit eines E-Bikes abträglich ist. Auch ist der Verschleiß von Bremsen, Reifen und Antriebsteilen größer als bei einem normalen Fahrrad. Bei all den Überlegungen sollte man auch die Wartungskosten nicht vergessen.

Der TCS bietet Fahrkurse an

Seit einiger Zeit bietet der TCS Fahrkurse für E-Bikes an. Weitere Informationen finden Sie hier: https://www.tcs.ch/de/kurse-fahrzeugchecks/kurse-fahrtrainings/e-bike/

Wo lauern die Gefahren?

Mit der wunderbaren Unterstützung des Motors geht eine Fahrradfahrt wie im Flug vorbei. So tritt man Kilometer für Kilometer in die Pedale und merkt zu spät, dass die Energie für den Heimweg nicht mehr ausreicht. Am besten packt man das Ladegerät in den Rucksack oder leistet sich einen Zweit-Akku. Im Gelände und in den Bergen sollte man im Hinterkopf behalten: Wo ich hinauffahre, muss ich auch wieder hinunterfahren können. Sonst wird die Elektrofahrrad-Tour schnell zur Tortur. Durch das Mehrgewicht und die höheren Geschwindigkeiten verhält sich ein E-Bike etwas anders als ein normales Fahrrad. Bremswege können daher länger sein. Unterschätzen Sie darum nicht das Tempo! Bedenken Sie auch: Das E-Bike ist schwerer als herkömmliche Fahrräder.

Am besten packt man das Ladegerät in den Rucksack oder leistet sich einen Zweit-Akku.

Wie finde ich das richtige E-Bike für mich?

Um das richtige E-Bike zu finden, ist das Internet nützlich. Auch gibt es genügend Zeitschriften, die den Lesern die Wahl des richtigen E-Bikes erleichtern. Oder man geht einfach zum Fahrradhändler des Vertrauens. Dort besteht natürlich auch die Möglichkeit, ein E-Bike zu testen – was wir jedem Kaufinteressenten wärmstens empfehlen! Achten Sie besonders auf Momenten-Regelung, Sattel, Griffe und deren Haltung. Fühlen Sie sich mit dem Modell wohl? Dann ist das E-Bike womöglich schon ein Favorit. Fahren Sie probeweise verschiedene Marken und Modelle – so erkennen Sie auch die Unterschiede.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim E-Bike-Kauf! ■

© 2018 istockphoto.com, 4FR, bowdenimages, Ridofranz, Foto: Pascal Berchtold

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

NewstartPlus®

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschließlich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf **www.lug-mag.com**

Jetzt

ONLINE BESTELLEN!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

SEIT 1929

- ausgerichtet an **Newstart***Plus*, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich

HopeHörbücherei

GRATIS! Ausgabe für Sehbehinderte und Blinde in Audio

Gedruckt in der Schweiz