

PROJEKTPARTNER



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



E-BIKES UND GESUNDHEIT

Studie zu gesundheitsfördernden
Effekten der E-Bike- und Fahrradnutzung



TEILNEHMER GESUCHT!

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT? DANN MELDEN SIE SICH UNTER:

Institut für Sportmedizin
Medizinische Hochschule Hannover

Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Tel.: 0176-1532-7113

Email:
sportmedizin-ebike@mh-hannover.de

EBike-Gesundheit.de

FRAGESTELLUNG

Wie groß ist die körperliche Beanspruchung bei der Nutzung des E-Bikes (Pedelec bis 25km/h) im Vergleich zum Fahrrad und welche positiven Effekte für die Gesundheit sind zu erwarten?

HINTERGRUND

Moderate sportliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil der präventiven Gesundheitsförderung. Der Einsatz von Fahrrädern und E-Bikes stellt dabei eine wichtige Ressource zur Erhöhung der körperlichen Aktivität dar. Das genaue Präventionspotential des E-Bikes im Vergleich zum Fahrrad ist jedoch bisher weitgehend ungeklärt. In einer Vorstudie konnten bereits erste positive Erkenntnisse gewonnen werden, welche jetzt bundesweit mit einer großen Teilnehmerzahl (800 E-Bike-Käufer/innen und 400 Fahrrad-Käufer/-innen) bestätigt und vertieft werden sollen. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans (NRVP) 2020 gefördert.

WER KANN TEILNEHMEN

Neukäufer eines E-Bikes (Pedelec bis 25km/h) oder Fahrrades (Kauf nicht länger als 4 Wochen her) ab 18 Jahren, die eine selbstständige Sportausübung ohne Gefährdung der eigenen Gesundheit ausüben können. Zusätzlich wird ein Computer oder Smartphone mit Internetzugang benötigt, um die Messdaten zu übermitteln.

STUDIENABLAUF

Das E-Bike- bzw. Fahrradnutzungsverhalten wird zu zwei Zeitpunkten über jeweils 4 Wochen gemessen:

- 2 Monate nach dem Kauf
- 14 Monate nach dem Kauf

Für alle Fahrten wird die Herzfrequenz erfasst. Dies erfolgt sehr einfach durch ein neuartiges Verfahren völlig unkompliziert direkt am Handgelenk über eine Uhr. Weitere Daten werden über einen Fragebogen erhoben.

NUTZEN DER STUDIE

ALLGEMEIN

- Erkenntnisgewinn über die gesundheitsfördernden Effekte von E-Bikes
- Basis für individuelle Empfehlungen für die Nutzung von E-Bikes und Fahrrädern
- Möglichkeit zur Entwicklung von Präventions- und Rehabilitationsprogrammen mit dem E-Bike
- Gesundheitsökonomische Analyse der E-Bike Nutzung
- Datengewinnung zur Unfallforschung

FÜR TEILNEHMER/-INNEN:

- Online-Dokumentation der E-Bike/Fahrrad-Mobilität mit sportwissenschaftlichem Feedback
- Detaillierte Messung, Kontrolle und Bewertung der individuellen körperlichen Belastung während der E-Bike-/Fahrradnutzung anhand der Herzfrequenz
- Kostenlose Nutzung modernster Aktivitätsmonitoring-Technologie
- Onlinesicherheitsschulung durch die Verkehrsunfallforschung



GEWINNSPIEL
NEHMEN SIE TEIL
UND GEWINNEN SIE
EIN ZEHO ZE11
IM WERT
VON € 3.499,-



KAUF DES RADES

MESSPERIODE 1

MESSPERIODE 2

