

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

www.ebike-gesundheit.de

PROJEKTPARTNER



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



E-BIKES, FAHRRÄDER UND GESUNDHEIT

Studie zu gesundheitsfördernden
Effekten der Pedelec- und Fahrradnutzung



TEILNEHMER GESUCHT!

FRAGESTELLUNG

Wie groß ist die körperliche Beanspruchung bei der Nutzung des Pedelecs (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 Pedelecs stellt dabei eine wichtige Ressource zur Erhöhung der körperlichen Aktivität dar. Das genaue Präventionspotential des Pedelecs 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 Pedelec- und 400 Fahrradfahrer) 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

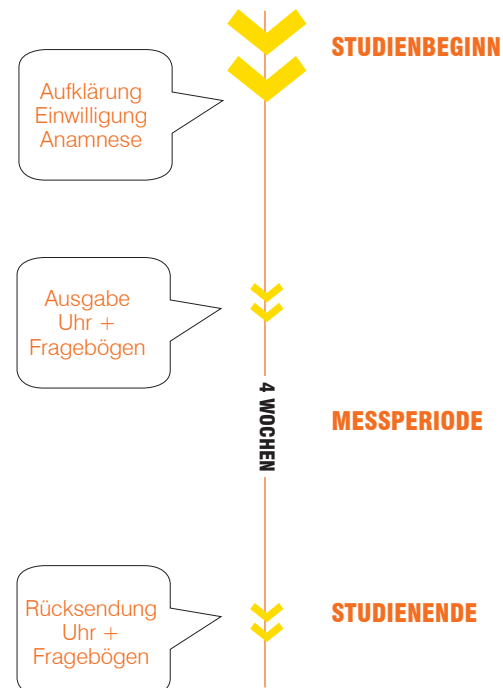
Nutzer eines Pedelecs (bis 25km/h) oder Fahrrades ab 18 Jahren, die eine selbstständige Sportaktivität ohne Gefährdung der eigenen Gesundheit ausüben können. Zusätzlich wird ein Computer oder Smartphone mit Internetzugang benötigt, um die Messdaten zu übermitteln.

STUDIENABLAUF

Das Pedelec- bzw. Fahrradnutzungsverhalten wird über 4 Wochen gemessen.

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 Fragebögen erhoben.

Es gibt keine Vorgabe, wie häufig im Messzeitraum gefahren werden muss.



NUTZEN DER STUDIE

ALLGEMEIN

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

FÜR TEILNEHMER/-INNEN:

- Online-Dokumentation der Pedelec/Fahrrad-Mobilität mit sportwissenschaftlichem Feedback
- Detaillierte Messung, Kontrolle und Bewertung der individuellen körperlichen Belastung während der Pedelec-/Fahrradnutzung anhand der Herzfrequenz nach Abschluss der Studienteilnahme.
- Kostenlose Nutzung modernster Aktivitätsmonitoring-Technologie

