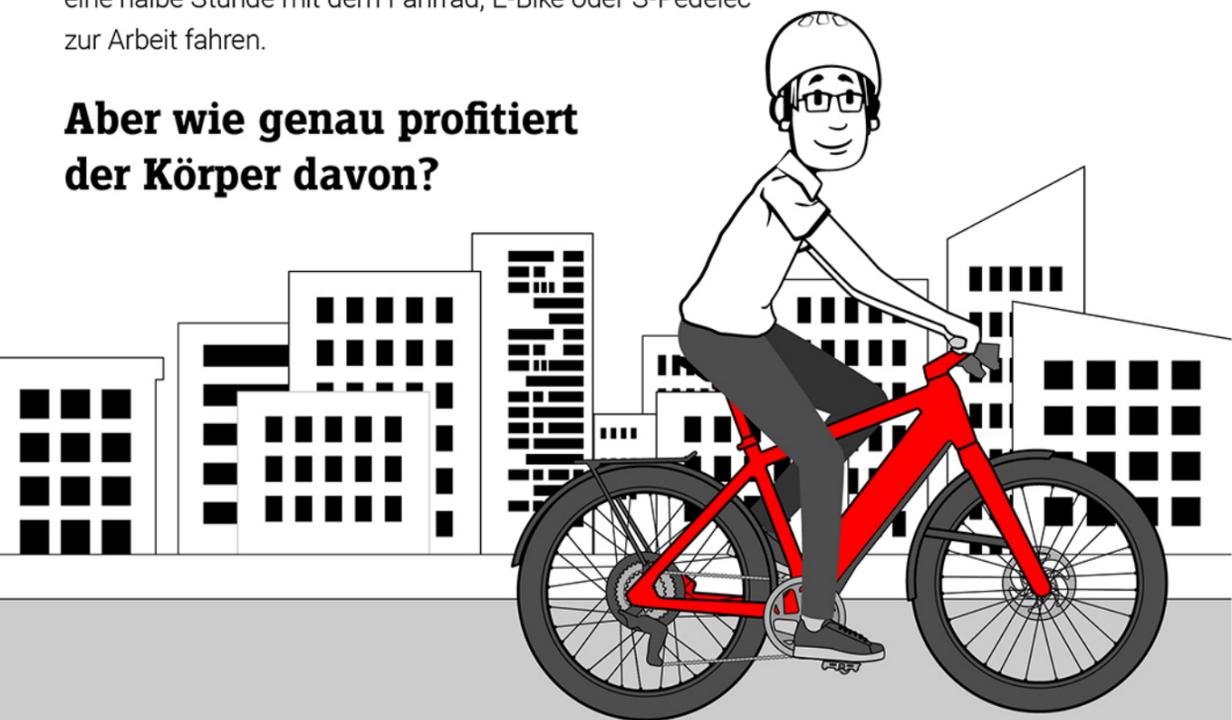


Pendeln per Speed-Pedelec

Fünf Vorteile für Fitness und Gesundheit

150 Minuten moderate Bewegung pro Woche empfiehlt die WHO – schnell geschafft für PendlerInnen, die täglich eine halbe Stunde mit dem Fahrrad, E-Bike oder S-Pedelec zur Arbeit fahren.

Aber wie genau profitiert der Körper davon?

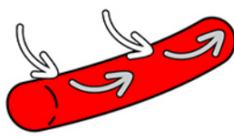
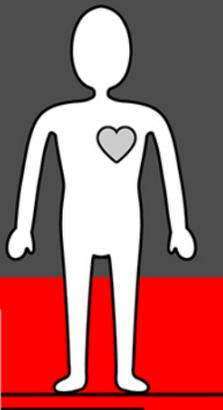


Starkes Herz



Die Herzfrequenz von Pedelec-FahrerInnen liegt nur 10 Schläge unter der von FahrradfahrerInnen.

1



Die Sauerstoffaufnahme des Bluts erhöht sich, das Herz arbeitet besser.



Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinken um bis zu 50 %.



Wer ein Pedelec besitzt, benutzt es zu 60 % mehr als ein Fahrrad.

2

Fitness durch Motivation



Die Motivation führt zu längeren Strecken und mehr zurückgelegten Höhenmetern.



Konditions- und Muskelaufbau erfolgen wie von selbst.



60 Min.

-300 Kalorien

Bei mittlerer Belastung verbrauchen Pedelec-FahrerInnen rund 300 Kalorien pro Stunde.

Fettverbrennung



3



Das regelmässige Fahren verbessert den Fett- und Glukosestoffwechsel.



Die gewonnene Muskelmasse steigert den Energie-Grundumsatz des Körpers.

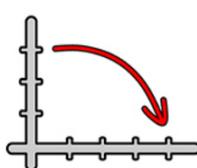
Stressabbau



4



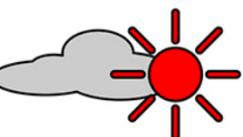
Die Pendelstrecke wird zur Quality Time!



Die moderate Anstrengung senkt den Adrenalinpiegel.



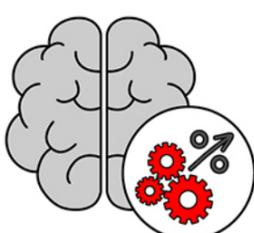
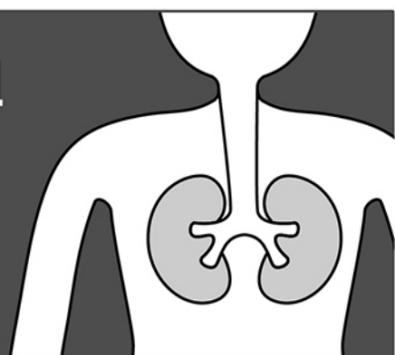
Man wird entspannter und stressresistenter.



Sonnenlicht regt die Vitamin-D-Produktion an, was Immunsystem, Geist und Knochen stärkt.

5

Gesund durch frische Luft



Bewegung an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff, lässt es langsamer altern und macht es leistungsfähiger.



Der Körper schüttet Endorphine aus – und steigert so die Lust auf die nächste Fahrt!

Quellen:
<https://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Studie-Bewegung-an-der-frischen-Luft-haelt-das-Gehirn-fit-id41568111.html>
<https://www.zeit.de/mobilitaet/2018-08/pedelec-gesundheit-aller-bewegung-radfahren>
<https://www.elektrobike-online.com/e-bike-szene/studie-wie-gesund-ist-pedelec-fahren-teilnehmer-gesucht/>
<https://m.50plus.ch/article/ist-e-bike-fahren-gesuender-als-fahrad-fahren-ohne-motor.html>
<https://www.haz.de/Hannover/Aus-der-Stadt/uebersicht/Studie-der-MHH-untersucht-Gesundheitsfaktor-vom-Pedelecfahren>
<https://focus-arztliche.de/magazin/gesundheitsstipps/e-bikes-so-profilieren-ihre-gesundheit-toc-headline-2>
<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/E-Bike-fahren-foerdert-Fitness-und-Gesundheit-schon-nach-vier-Wochen.html>
<https://www.emotion-technologies.de/e-bike-infos/vorteile/gesundheits/>
<https://tretwerk.net/blog/wie-effektiv-wirkt-sich-e-bike-fahren-auf-die-gesundheit-aus/>
<https://www.radfahren.de/gesundheits/pedelec-wer-umsteigt-ist-zufriedener/>
 Castro, Alberto et al. Physical activity of electric bicycle users compared to conventional bicycle users and non-cyclists: Insights based on health and transport data from an online survey in seven European cities.