

Tödliche Epidemie Bewegungsmangel

Eine Betrachtung von Wolfgang Hasenhüttl

Sportmediziner und Medien raten uns mit immer forcierterer Eindringlichkeit zu einem Mehr an Bewegung, zu einer Wahrung unserer Gesundheit, zu einer Förderung unseres Wohlbefindens. Wie allgemein bekannt, haben sich dazu ja gerade die klassischen Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen, Schwimmen und eben Radfahren qualifiziert. Jetzt allerdings zeigt sich ein künstlich initiiertes Trend, der uns offensichtlich in eine ganz bestimmte Richtung drängen möchte: der Trend zum E-Bike – zum Radfahren mit Motor.

Eine Tendenz, die uns glauben machen soll, dass das bis dato fußbetriebene, allein mit Muskelkraft in Schwung gesetzte Transportmittel uns nun mit Elektroenergie und sauber, ohne Anstrengung und mit wenig Aufwand „über den Berg bringt“. Und mit einem weiteren Clou wird aufwartet: Wenn wir dann auch noch des Denkens überdrüssig werden, übernimmt diese Aufgabe ein eigens konzipiertes Navigationsgerät – das aber nur als augenzwinkernde Randnotiz. Was jedoch ernsthaft auffällt und mehr als nachdenklich stimmt, ist der Umstand, dass zurzeit vollkommen unreflektiert Kampagnen für den motorisierten Drahtesel in die Öffentlichkeit multipliziert werden, wobei selbst ein obersteirischer Sportmediziner (Name der Redaktion bekannt) in einer kleinformatigen Tageszeitung eine Studie präsentiert, in der „Radfahren mit dem Motor gesund“ sei. Er verwies zwar wohlweislich auf die völlig ungleichen Grundvoraussetzungen seiner Probanden in der Trainings-

gruppe, dennoch darf nicht übersehen werden, dass somit gerade ein Sportmediziner doch GEGEN die Bewegung per se argumentiert. Das Elektrofahrrad als Fahrhilfe hat weitgreifende und langfristige Folgen, vor denen nicht oft genug gewarnt werden kann: Wenn wir nämlich den Menschen – egal ob jung oder alt – vermitteln, dass sie in jeder Lebenslage den Weg des geringsten Widerstandes einschlagen sollten – in diesem zweifelhaften Falle sogar mittels „Gas geben“ –, dann sind die volksgesundheitlichen Langzeitschäden vorprogrammiert. Erscheint es nicht mehr als skurril, dass man gerade beim Radfahren zu einer fremdenergetischen Fahrhilfe greift, was vergleichsweise beim Laufen (wo man ja, genau seinen physischen Möglichkeiten folgend, kürzer oder länger

läuft) oder beim Wandern (auch hier unterliegt ja die Länge der Strecke bzw. Bewältigung der Höhenmeter dem physischen Selbstregulativ) einer Perversion der Sondergüte gleichkäme. Oder haben Sie schon von elektrischen Walking-Stöcken gehört? Gibt es vielleicht sogar schon den E-Bike-Home-trainer als Bewegungsunterstützung? Hier kann man also ziemlich eindeutig erkennen, wie schnell man sich mittels eines Trends von der natür-

lichen Bewegung verabschieden könnte. Laut einer aktuellen Studie des Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie werden in Österreich auf ca. 5,9 Millionen Fahrrädern in etwa 296 Millionen Kilometer pro Jahr zurückgelegt – der Durchschnittsösterreicher absolviert demnach jährlich eine Strecke von 162 Kilometern. Auf der momentanen Einschätzung des Marktes für E-Bikes von ca. zehn Prozent kann man nun also davon ausgehen, dass bis zum Jahr 2020 die Elektrofahrräder rund ein Zehntel des Marktes okkupiert haben werden. In Zahlen: 600.000 Stück! Diese 600.000 Stück ergeben bei Beibehaltung der Kilometerannahme somit rund 30 Millionen E-Bike-Kilometer pro Jahr.

Führen wir das Gedankenmodell weiter: Bei der Absolvierung einer Distanz von 30 Kilometern verbrennt der Körper rund 1000 Kalorien – bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 15 km/h. Hochgerechnet auf sieben Einheiten pro Woche ergibt dies eine Summe von 7000 Kalorien und dies entspricht wiederum der Verbrennung von einem Kilogramm Körper-Fett. Man stelle sich also in weiterer Folge diese Unmenge an Fett vor – nämlich sage und schreibe 143.000 Kilogramm oder 143 Tonnen oder noch bildhafter: **14.300 Zehn-Liter-Kübel, gefüllt mit Fett** –, die nun plötzlich durch den „ach so



gesunden Einsatz“ von Elektrofahrrädern nicht mehr auf den Straßen dahinschmelzen, sondern fürderhin wie ungenutzte Akkus weiterhin um die Hüften mitgeführt werden. Die gesamte moderne Mobilitätsgesellschaft, deren Teile wir sind und in der wir leben, zwingt uns ja immer mehr dazu, schneller und gleichzeitig bequemer von A nach B zu gelangen. Und gerade von diesem Blickwinkel aus ist es fahrlässig, auf diesen Bewegungsanteil zu verzichten. Wenn wir nun also aufgefordert werden, uns mit einem E-Bike – somit also mit Fremdenergie – fortzubewegen, dann

**Ich bin nicht gegen E-Bikes!
Nur gegen deren falschen Einsatz.**



wird ausschließlich unsere Bequemlichkeit unterstützt. Mit zweifelhaftem Erfolg werden trendige Produkte auf den Markt katalpultiert, die uns jedoch alles andere als guttun. (Auf die Ausnahmen, die diese elektrische Krücke als Heil- bzw. Behelfsmittel aus gesundheitlich-therapeutischen Gründen einsetzen müssen, sei in diesem Zusammenhang ausdrücklich hingewiesen.) Und noch ein Kuriosum am Rande: Man bewegt mit diesem neuen Trend nun ein ca. doppelt so schweres Fahrrad unter einem meist 50-prozentigen Einsatz von Fremdenergie, anstatt die Hälfte an Materialgewicht durch Eigenantrieb zu mobilisieren und dabei auch noch die Hüftspeck-Akkus zu leeren. Gibt doch zu denken, oder?

Blickwinkel Wirtschaft

Elektrische Fahrräder sind zweifelsohne ein innovatives Produkt, das sowohl der Indus-

trie als auch dem Handel, dem Tourismus und vor allem der Energiewirtschaft neue Geschäftsfelder erschließt. Unternehmen, die es gewohnt sind, ihre Produkte am Markt erfolgreich zu positionieren, werden dies nun

auch mit diesem neuen Trend tun können. Eine Ideologie wird verkauft – ein durchdachtes Geschäftsmodell, das etlichen Unternehmen neue Ertragschancen eröffnen wird. Und das ist unter diesem Aspekt auch gut so: Immerhin leben wir in und von diesem Wirtschaftssystem.

Blickwinkel Mobilität

Aus diesem Blickwinkel stellt das Fahrrad einen unumstrittenen Mobilitätsfaktor dar: Bewegung und Gesundheit wurden miteinander verquickt und folgten somit dem Prinzip der Vernunft. Plötzlich wird jedoch durch das E-Bike der Gesundheitsfaktor entfernt und durch das „Ökologie-Bewusstsein“

DER AUTOR

Wolfgang Hasenhüttl fährt pro Jahr sportlich zwischen 8.000 und 15.000 Kilometer mit dem Rad. Mit seiner Partnerin absolviert er in seiner Freizeit mit viel Freude in kürzeren Distanzen ca. 1000 Kilometer.

„Ökologie, Mobilität, Wirtschaft und Gesundheit miteinander zu vermischen bzw. nach Eigeninteressen argumentativ einzusetzen, ist die Grundlage für Populismus bzw. pure Geschäftsinteressen. E-Bikes sind ein hervorragendes Geschäftsmodell – und es ist eine positive Sache, Geschäfte zu initiieren. Die Vermengung jedoch der so unterschiedlichen Parameter ist absolut verwerflich und reduziert dieses trendige Konzept auf eine reine Marketing-Strategie!“



ersetzt. Jedoch genau das Gegenteil ist der Fall: 29,2 Wege und Einkaufsfahrten pro Monat, die bislang durch das konventionelle Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erledigt wurden (nur 6,5 Einkaufsfahrten pro Monat werden laut Statistik mit dem Auto absolviert), sollen nun auf das E-Bike verlagert werden?

Was, bitte schön, ist daran ökologisch, wenn genau diesen drei Haupttransportmitteln Potenzial entzogen wird? Dieses Ansinnen ist abzulehnen! Auch im Freizeitverhalten – wie etwa bei Familienausflügen – oder im Berufsverkehr dürfte eigentlich nur dann auf diese elektrische Fahrhilfe zurückgegriffen werden, wenn dabei auch noch gesundheitliche Risiken, wie z.B. altersbedingt, bei ansonsten nicht zu bewältigenden Bergfahrten ausgeschaltet werden können. Wenn dadurch soziale Interaktion aufrechterhalten bzw. noch gefördert wird, dann findet dies meine volle Unterstützung und Befürwortung.

MOBILITÄT

Einkaufsfahrten pro Monat nach Verkehrsmittel

| | |
|-------------------|------|
| Individualverkehr | 6,5 |
| Fahrrad | 9,7 |
| zu Fuß | 11,0 |
| ÖV | 8,5 |

Quelle: Seyringer, 2009, Wien + Oberösterreich, 800 Befragte

ZUM THEMA

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin
Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative
Sportmedizin der
Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg

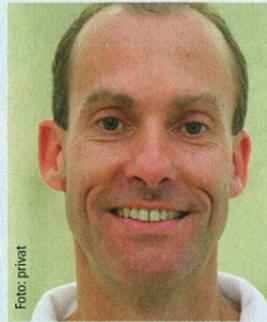


Foto: privat

Während wir uns viele Gedanken darüber machen, ob man mit diesem oder jenem Leiden Sport treiben darf, wird völlig außer Acht gelassen, dass Bewegungsmangel die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten und somit der Killer Nummer eins ist. Es stellt sich somit nicht die Frage „Wer darf sich bewegen?“, sondern „Was ist die richtige Art der Bewegung und des Sports für den Einzelnen?“, kurz gefasst: nicht „ob“, sondern „wie“ ist die Frage. Radfahren stellt in unseren Breiten ein ideales und viel genutztes Fortbewegungs- und auch Trainingsgerät dar. Nahezu ohne es zu bemerken, verbrennt man so auf dem Weg zur Schule, Arbeit und zum Einkaufen reichlich Kalorien, was dazu beiträgt, dass wir unser ideales Körpergewicht halten oder erreichen können. Bewegung gehört in den Alltag integriert, da man sich so fit hält. Nach der Arbeit schaffen es dann nur noch die wenigsten, sich zum Sporteln zu motivieren. Es bleibt zu hoffen, dass der Teil der Bevölkerung, der gesundheitlich in der Lage ist, radzufahren, dies auch tut. Dass dem nicht so ist, sieht man täglich im Straßenverkehr. Daher bedarf es von allen Seiten größerer Anstrengung, um Radfahren noch attraktiver zu machen und durch verbesserte Infrastruktur wie sichere und auch sportlich befahrbare Radwege, sichere Radstände, Dusch- und Umkleidegelegenheit am Arbeitsplatz u.v.m. den potenziellen Radler zum Radeln einzuladen. Wenngleich hier Besserung zu beobachten ist, so gibt es weiterhin viel zu tun.

Allerdings gibt es auch einen Bevölkerungsteil, der gerne Rad fahren würde, dies aber aus eigener Kraft aufgrund gesundheitlicher Gebrechen oder aber völliger Untrainiertheit nicht mehr kann. Für diese Gruppe gibt es seit kurzem die E-Bikes, eine prinzipiell segensreiche Erfindung. Ziel dieser Erfindung sollte es allerdings sein, die E-Bikes wie Krücken einzusetzen. Wenngleich es Patienten gibt, die chronisch auf Krücken und andere Gehhilfen angewiesen sind, so schafft es der überwiegende Teil, sich von diesen wieder zu trennen. Und genauso sollte es auch mit den E-Bikes sein. Gefährlich werden E-Bikes dann, wenn Sie von Personen benutzt werden, die eigentlich gar keine „Radl-Hilfe“ (mehr) benötigen. Tauscht man sein Rad unnötigerweise gegen ein E-Bike ein, so vergibt man die Chance, im Alltag etwas für sein Herzkreislaufsystem zu tun, und vertut so die Gelegenheit, etwas gegen Erkrankungsrisiko, frühzeitige Invalidität und Tod zu unternehmen. Anstatt Kalorien nahezu unbemerkt wegzustrampeln, werden diese bald als nicht nur optisch wahrnehmbare, sondern auch prognostisch ungünstige Fettdepots sichtbar. Dies ist ungesund und unnötig, da es in Zeiten des Überflusses keinen Sinn macht, Fettdepots für schlechte Zeiten anzulegen.

Es muss unser Ziel sein, uns im Alltag so viel wie möglich zu bewegen. Ist dies aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich, so ist ein E-Bike eine willkommene „Krücke“. Allerdings muss es das Bestreben sein, sich von dieser Krücke schnellstmöglich zu trennen. Wenn E-Bikes von Personen genutzt werden, die selbstständig radeln können, so ist dies für die Volksgesundheit und somit auch für die Ökonomie ein Verlust. Dem gilt es dadurch gegenzusteuern, dass das umweltfreundliche und gesunde Radfahren aus eigener Kraft sicherer und attraktiver gemacht wird. Förderungen gehören nicht in den E-Bike- oder Strom-Sektor, sondern in den „grünen“ und gesunden Antrieb aus Muskelkraft.

Ziel dieser Erfindung sollte es allerdings sein, die E-Bikes wie Krücken einzusetzen.

Blickwinkel Ökologie

Aus ökologischer Sicht bergen E-Bikes selbstverständlich Vorteile, die man unter keinen Umständen außer Acht lassen sollte: insbesondere im urbanen Bereich, wenn diese eine echte Alternative zum Auto darstellen. „Ich steige vom Auto auf ein Elektrofahrrad um!“ Diese Zielgruppe vermeidet somit die Verbrennung fossiler Energieträger und vermindert speziell in feinstaubbelasteten Regionen Emissionswerte und Verwirbelung gegen null. Nicht vergessen darf jedoch werden, dass der österreichische Strom-Mix auch atomare, kalorische bzw. fossile Quellen anzapft. Wenn jemand also das Gefühl hat, ökologisch etwas Gutes tun zu wollen, dann sollte er sich unbedingt die nächste Rubrik zu Gemüte führen.

Blickwinkel Gesundheit

Aus diesem Blickwinkel gibt es eine eindeutige Positionierung zu den E-Bikes. Wer sich bewegen möchte und kann, der sollte auf das konventionelle Fahrrad nicht mehr verzichten – er leistet damit nämlich gleichsam den wesentlichsten ökologischen Beitrag, den es gibt: sich selbst durch Sport, durch Ernährung der Natur näherzubringen. Mit dieser Einstellung und daraus resultierenden Handlung kommt man dem Umweltgedanken schon ziemlich nahe: Geht es dem Menschen gut, freut sich die Menschheit!

Nicht zu vergessen unsere Vorbildfunktion den nachkommenden Generationen gegenüber. Wenn man

Jugendlichen von klein auf vorlebt, mit welchem geringem Widerstand bzw. durch Einsatz von Fremdenergie man gewisse aufgetragene Aufgaben löst, dann werden Verhaltensmuster erzeugt, die uns innerhalb weniger Jahrzehnte sukzessive und stetig von unseren biologischen Anlagen immer weiter entfernen. Wir sind dahingehend konditioniert, mittels unseres Herzkreislaufsystems und unseres Bewegungsapparates Nahrung zu verbrennen und somit Energie zu gewinnen. Und wie schon vorab erwähnt: Unsere Akkus rund um unsere Hüften sind prall gefüllt. Was hindert uns also, auf diese naturgegebenen Energiequellen und somit auf unsere Reserven zuallererst zurückzugreifen?

Ein Aufruf noch an die Politik: Forcieren wir doch nicht die fortschreitende Bewegungsreduktion – auch von staatlicher Seite durch Förderung zugunsten von E-Bikes. Stecken wir doch besser diese Förderungen in Anreize, mehr zu schwimmen, zu laufen oder das aktive Vereinssportwesen zu stärken! Initiiieren wir einen Lohnsteuerfreibetrag von – sagen wir – 1000 Euro pro Jahr durch die bewusste Teilnahme am Sport. Absetzbarkeit von Sportgeräten, Vereinsmitgliedschaften, Laufschuhen, Fahrrädern usw. ist nämlich die beste Gesundheitsprophylaxe gegen die Volkskrankheit „tödlicher Bewegungsmangel“! <



Sport ist gesund – mit voller Energie!



Gesundheitsminister Stöger müsste im Sinne der Gesundheitsförderung mit aller Konsequenz Freibeträge vom Finanzministerium einfordern...

... und Finanzministerin Fekter sollte gerade diese Absetzbarkeit ermöglichen – mit gleichzeitigem Verzicht aus Steuereinnahmen aus der E-Bike-Energie. Fotos: APA





Robert Kremlicka,
AT Kearney, Chicago

Fotos: Foto Lunghammer

Bereits zum zweiten Mal fand heuer die e-mobility conference in Graz statt. Zahlreiche namhafte Referenten gaben einen Aus- und Einblick in den aktuellen Stand und die Zukunft der E-Mobilität. Die Politik hinkt mit ihren Aktivitäten hinterher und rein regional gezimmerten Strategien bringen Autos auf die Straße.

Rund 500 Gäste aus Deutschland, der Schweiz und Österreich trafen sich bei der 2. e-mobility conference in Graz. Die 34 ReferentInnen aus ganz Europa vermittelten den Besuchern einen Überblick über die weltweiten E-Mobilitätsaktivitäten. Seinen Finger auf eine offene Wunde legte DI Jurrien Westerhofer von Greenpeace, indem er daran erinnerte, dass Elektromobilität generell nur mit „grüner Energie“ Sinn mache. Die Experten, besonders Dr. Robert Kremlicka von A.T. Kearney Chicago, brachten es auf einen Nenner: „So lange jede Ortschaft in Europa bzw. Österreich und jeder Stromkonzern an seinen eigenen Lösungen bastelt, werden keine E-Autos auf Österreichs Straßen rollen. Wir brauchen einheitliche Standards und Normen und einheitliche Ladestationen in ganz Europa bzw. in Österreich.“

Mahnende Worte

Besonders Stolz über die Ausrichtung der 2. e-mobility conference in Graz zeigte sich Bür-

Auf die Straße

germeister Siegfried Nagl. Gerade der Erfolg der ersten e-mobility conference bestätigt den Weg und zeigt, dass es richtig und wichtig ist, weiter auf Elektromobilität zu setzen. Persönlich stolz macht Nagl, dass die Steiermark sich immer mehr zur internationalen Drehscheibe in Sachen Elektromobilität entwickelt. Die Welt steht an einer mobilen Zeitenwende, da sich die fossilen Brennstoffe immer mehr dem Ende zuneigen. Gerade die rasante Entwicklung der Technik zeige, dass Feinstaub, Smog und CO₂-Belastung bald der Vergangenheit angehören, so Nagl wörtlich. Auch der Faktor Wirtschaft spielt neben der Ökologie eine wesentliche Rolle. Im Bereich E-Mobilität konnten mittlerweile zahlreiche heimische Betriebe Fuß fassen. Gerade diese und die renommierten Leitbetriebe sind ein Garant für Jobs und Standort-sicherung in der Steiermark. „Das Thema Elektromobilität hat bis jetzt einiges bewirkt, nämlich dass die Autoindustrie hart daran gearbeitet hat, dass die CO₂-Emissionen der Diesel- und Benzinfahrzeuge in den letzten Jahren rapide gesunken sind und die Reichweiten um ein Vielfaches verlängert wurden“, sagte der Grazer VP-Bürgermeister Siegfried Nagl. Er sparte nicht mit Kritik gegenüber seinen Kollegen auf der Bundesebene. Er habe das Gefühl, dass die Politik mit dem Thema der Elektromobilität Kindeswegelung betreibe. „Natürlich stehen wir vor großen Herausforderungen, wie etwa dem Überdenken der Bereiche Raumplanung und Siedlungspolitik, wir müssen ‚grünen‘ Strom produzieren, und wir müssen es schaffen, dass die Energiekonzerne aufhören, sich untereinander zu bekriegen, sie müssen dem Konsumenten zuliebe auf Ei-



Experten diskutieren unter der Leitung von Michael Fleischhacker, 2.v.l.

telkeiten verzichten. Wenn Elektromobilität gewünscht wird, so muss es auch gesetzliche Bestimmungen dafür geben, wie z.B. in den Baugesetzen.“

Die grüne Grazer Vizebürgermeisterin Lisa Rucker meinte dazu: „Wir müssen Mobilität neu denken, wie z.B. vom Autobesitzen zum Autonutzen, und vor allem den Verkehr insgesamt. Es geht um die Verschränkung des öffentlichen und Individualverkehrs.“

Die nächste e-mobility conference findet am 6. Februar 2012 in Graz statt. <

EINIGE EXPERTEN

Dr. Weert Canzler (Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung GmbH), **Dr. Helmut Becker** (Leiter IWK München), **Dr. Gabriele Payr** (Generaldirektoren Wiener Stadtwerke), **DI Roman Bartha** (Leiter e-mobilität Siemens AG), **Wolfgang E. Reinhold** (Vice President Lease-Plan Gruppe), **Dr. Walter Böhme** (OMV AG), **DI Manfred Moorman** (Telekom Austria AG), **Dr. Robert Fischer** (Geschäftsführer AVL), **DI Christine Tissot** (General Manager Renault)

i2b Businessplan-Wettbewerb
GPI WKO

Gründen mit Plan
Kostenloses und vertrauliches
Feedback auf Ihren
Businessplan:
www.i2b.at

powered by

ERSTE **SPARKASSE**
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMERN ÖSTERREICH
GRÜNDERSERVICE