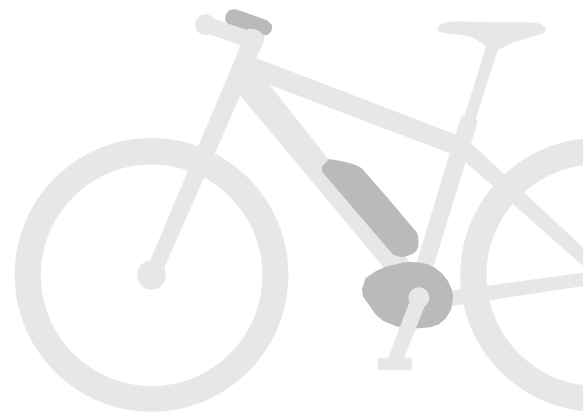


Mit dem eBike auch im Winter mobil

## ► Ganzjahresradeln liegt im Trend



Das Rad stehen lassen, nur weil das Wetter ungemütlich wird? Für Ganzjahresradler ist das keine Option. Immer mehr Menschen sind zu jeder Jahreszeit mit dem Fahrrad unterwegs. Besonders Berufspendler: Viele genießen es, sich an der frischen Luft zu bewegen, dadurch den Kopf frei zu bekommen und Stress zu reduzieren. Laut Sinus Institut wird Radfahren Jahr für Jahr beliebter. Bosch eBike Systems nennt gute Gründe fürs Ganzjahresradeln – und gibt Tipps, um fit und unbeschadet durch die kalten Monate zu kommen.

### **1. Gesund und munter**

Bewegung auch an kalter Luft hält fit, stärkt das Immunsystem – und schützt vor depressiver Winterverstimmung. Laut einer Studie ist das persönliche Wohlbefinden bei Ganzjahresradlern deutlich höher. Regelmäßig zu jeder Jahreszeit auf zwei Rädern unterwegs zu sein, schafft nicht nur gute Laune, sondern bedeutet auch zwei Krankheitstage weniger pro Jahr. Schon kurze Fahrtwege reichen aus, um den Organismus vor Erregern zu schützen. Anstatt also in einer überfüllten Bahn Viren und Bakterien ausgesetzt zu sein – einfach der Erkältung davonradeln.

### **2. Schnell und nachhaltig**

In der kalten Jahreszeit lassen viele Fahrradfahrer ihr Rad aus Bequemlichkeit stehen. Das müsste nicht sein. Denn selbst bei eisigem Gegenwind ist das eBike eine nachhaltige Alternative zu Auto oder ÖPNV. Vor allem für Berufspendler: In Deutschland haben rund 75 Prozent einen Arbeitsweg von weniger als 25 Kilometern, etwa die Hälfte aller Pendelstrecken sind kürzer als zehn Kilometer. Wer täglich 10 Kilometer mit dem Fahrrad zur Arbeit pendelt, anstatt das Auto zu nehmen, kann pro Jahr bis zu 350 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen. Speziell bei kürzeren Strecken ist es also nicht nur ein schnelles Fortbewegungsmittel, sondern auch ein umweltschonendes.

### **3. Geschützt und sichtbar**

Mit der richtigen Kleidung macht die Fahrt mit dem eBike auch zwischen Spätsommer und Frühling richtig Spaß. Statt einer einzigen dicken Jacke empfiehlt sich das „Zwiebelprinzip“, also mehrere Schichten übereinander. Dabei sollte vor allem auf atmungsaktive und wasserdichte Kleidung geachtet werden, die vor Wind und Regen schützt. Besonders in der dunklen Jahreszeit sind helle Farben und Reflektoren wichtig, um von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen

---

zu werden. Zuhause angekommen heißt es dann schnell raus aus den nassen Sachen.

#### **4. Vorausschauend und sicher**

Nicht nur im Winter ist es essenziell, mit Weitblick und angepasstem Tempo unterwegs zu sein. Bei widrigen Wetterbedingungen ist der eBiker gut beraten, etwas früher loszufahren und mehr Fahrzeit als sonst einzuplanen. Erschwerte Verhältnisse wie nasses Laub, Schneematsch oder Rollsplit beeinträchtigen außerdem das Bremsmanöver. Gefahrensituationen durch falsches Bremsverhalten können beispielsweise durch das Bosch eBike ABS entschärft werden. Es erhöht die Sicherheit für den eBiker und andere Verkehrsteilnehmer und schafft mehr Kontrolle beim Bremsvorgang. So lässt sich selbst in winterlichen Innenstädten die Fahrsituation stabilisieren.

#### **5. Geladen und gepflegt**

Bei frostigen Außentemperaturen kann der eBike-Akku an Kapazität einbüßen. Es empfiehlt sich deshalb, den Akku nach dem Fahren zu entnehmen, bei Raumtemperatur aufzubewahren und erst kurz vor der nächsten Fahrt wieder in das eBike einzusetzen. Thermohüllen schützen den Akku auch bei längeren Fahrten. Akkus mit Lithium-Ionen-Zellen sollten grundsätzlich bei Raumtemperatur aufgeladen werden. Um Funktionalität und Fahrspaß aufrechtzuerhalten, sollte das eBike richtig gepflegt werden. Ist das Rad von Niederschlag oder Schneefall stark verschmutzt, unbedingt Matsch und Salzreste mit Wasser und Spülmittel abwaschen. Anschließend ein Spritzer Öl auf die Fahrradkette – und das eBike läuft wie geschmiert.

#### **6. Verknüpft und erfrischt**

Kalt, dunkel und die Fahrstrecke ist weit? Kein Grund auf das eBike zu verzichten. Wer mehr als 25 Kilometer zurückzulegen hat, kann das Fahrrad mit anderen Verkehrsmitteln verknüpfen. Pedelecs mit Motorunterstützung bis 25 km/h dürfen beispielsweise in der Bahn sowie im ÖPNV mitgenommen werden. Es gelten dort allerdings individuelle Regelungen. Eine andere Option wäre, das eBike am Bahnhof oder der Haltestelle anzuschließen, um den Pendelweg mit Bahn oder ÖPNV fortzusetzen. Vorausgesetzt, es gibt dort eine sichere und nach Möglichkeit überdachte Abstellmöglichkeit. Sich morgens und abends an der frischen Luft bewegen und dabei Zeit einsparen lässt sich so ideal miteinander vereinbaren.

#### **Quellen:**

- Fahrrad immer beliebter: Sinus-Institut (<https://bit.ly/2O8bDp5>)
  - Wohlbefinden Ganzjahresradler: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (<https://bit.ly/2s0bvPz>)
  - Statistiken Pendler: BMVI (<https://bit.ly/2OvvgpY>) und Umweltbundesamt (<https://bit.ly/2QDmBEx>)
  - Fahrradmitnahme: Beförderungsbedingungen Deutsche Bahn (<https://bit.ly/2D5t6rS>)
-