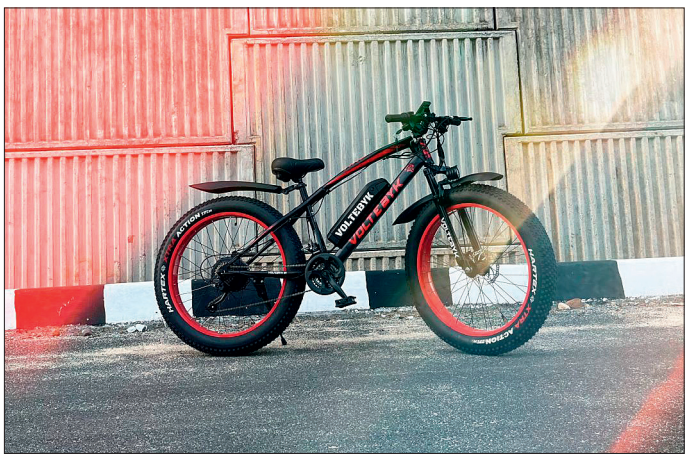
Gesund, fit & schön

Mit elektrischer Unterstützung

Die offensichtlich nicht mehr ganz so kalten Wintermonate verführen so manche Radfahrerin und manchen Radfahrer dazu, das ganze Jahr über auf zwei Rädern mit elektrischer Unterstützung unterwegs zu sein. Doch die Leistung eines bei Minusraden eingesetzten Akkus verringert sich erheblich. Somit ist es sinnvoll, die Reichweitenanzeige im Auge zu behalten und öfter als gewohnt zu laden.



Bei Temperaturen um plus 20 Grad Celsius fühlen sich die Akkus von E-Bikes besonders wohl. Werkfoto: GTÜ

Bei Temperaturen um plus 20 Grad Celsius fühlen sich die Akkus von E-Bikes besonders wohl. Bei Raumtemperatur ist auch ihre Ladeleistung optimal. Deswegen empfiehlt die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ), einen Akku nicht sofort nach dem Abnehmen vom kalten Rad zu laden, sondern einige Zeit verstreichen zu lassen, bis er sich akklimatisiert hat. Grundsätzlich gilt: Steigen die Außentemperaturen, stellt sich die gewohnte Leistung im Normalfall wieder ein.

Während der Fahrt wärmt sich ein Akku bei der Leistungsabgabe von innen heraus selbst. Gängige Neoprenschutzhüllen sind dennoch nicht sinnlos, weil sie ihn vor eisigem Wind schützen. Und vor Spritzwasser, das im Winter mitunter mit Salz versetzt ist. Übrigens: Hitze verkürzt das Akkuleben ebenfalls. Deswegen sollten E-Biker ihr Fahrrad vor allem im Sommer möglichst im Schatten abstellen, um direkte Sonneneinstrahlung und eine mögliche Überhitzung zu vermeiden.

Viele Pedelecs und E-Bikes werden in der kalten Jahreszeit in trockenen Garagen oder Kellern abgestellt, vor Temperaturen unter dem Gefrierpunkt bleiben sie verschont. Dennoch hält es die GTÜ für sinnvoll, die Speicher abzunehmen und in wärmeren Räumen zu lagern. Führende Batteriehersteller empfehlen dabei einen Ladezustand von 30 bis 60 Prozent. Dieser sollte alle paar Wochen kontrolliert werden, zum Beispiel mit Blick auf die meist grünen Leuchtdioden seitlich am Akku. Moderne Akkus entladen sich während der Ruhemonate fast nicht. Kritischer als ein zu hoher Ladezustand ist eine so genannte Tiefentladung: Diese kann zu irreparablen Schäden führen. E-Bike-Akkus - wie auch Autobatterien - sollte nie bis zum kompletten Spannungsabfall entladen werden.

Gute Pflege

Grundsätzlich ist der Akku wartungsfrei. Er hält allerdings nicht für alle Ewigkeiten. Eine gute Pflege verlängert die Lebensdauer. Das ist schon deswegen von Bedeutung, weil der Ersatz eines gängigen Lithium-Ionen-Akkus zwischen 500 Euro und 800 Euro kostet und damit ein Vielfaches der klassischen Autobatterie. Fahrradhändler mit jahrelanger E-Bike-Erfahrung gehen im Schnitt davon aus, dass ein vier Jahre alter Akku im Durchschnitt noch etwa 75 Prozent seiner ursprünglichen Leistung erreicht.

Mitunter wird empfohlen, die Akkus in feuerfesten Kisten zu lagern, um jegliche Brandgefahren auszuschließen. Falsch ist das sicher nicht. Doch Fahrradhändler halten mit ihrer jahrelangen Erfahrung dagegen, dass von unbeschädigten und unverbastelten Akkus so gut wie keine Gefahr ausgeht.

Sichtbarkeit

Freizeitsportler, die im Winter auf öffentlichen Wegen unterwegs sind, sollten auf gute Sichtbarkeit achten. Dunkle Kleidung wird erst auf kurze Distanz wahrgenommen, helle oder reflektierende Kleidung dagegen schon aus bis zu 150 Metern. „Reflektierende Westen, Armbänder, Mützen oder Rucksackstreifen können einen großen Unterschied machen“, betont Florian Hockel vom TÜV Süd. Auch Haustiere werden bei Dämmerung häufig zu spät gesehen. „Wer beispielsweise in der Dämmerung oder nachts mit seinem Hund unterwegs ist, sollte darauf achten, dass Mensch und Tier frühzeitig gesehen werden“, rät der Produktexperte. Für die Vierbeiner gibt es leuchtende oder reflektierende Halsbänder, Brustgeschirre und Leinen, die die Sichtbarkeit erheblich erhöhen. Wichtig ist, dass die Lichtquellen gleichmäßig und rundum leuchten, damit das Tier aus allen Richtungen gut erkennbar bleibt. Modelle mit Dauerlicht sind häufig die bessere Wahl, da sie andere Verkehrsteilnehmer weniger irritieren als schnell blinkende LEDs. Beim Kauf empfiehlt es sich, auf spritzwassergeschützte Materialien und eine gute Verarbeitung zu achten. USB-aufladbare Modelle sind umweltfreundlicher als Batterielösungen und halten meist mehrere Stunden.

Muskelkraft und Balance im Alter

Sicher aufstehen, Treppen steigen, einkaufen gehen: Im Alter sind Muskelkraft und Balance entscheidend für einen selbstbestimmten Alltag. Rund 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren, die zu Hause leben, stürzen jedes Jahr.

Dabei gibt es ein wirksames Mittel, um Gleichgewicht und Mobilität zu erhalten: regelmäßiges Kraft- und Balancetraining. Das geht auch in den eigenen vier Wänden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt Tipps und zertifiziert rückenfreundliche Home-Fitness-Geräte wie Balancekissen mit dem AGR-Gütesiegel.

Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Eine aktuelle Studie im British Journal of Sports Medicine mit Daten von rund 147.000 Menschen zeigt: Es könnte sogar zu einem längeren Leben beitragen. Wer rund 90 bis 120 Minuten pro Woche Krafttraining betreibt, statt auf dem Sofa zu sitzen, senkt sein Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 19 Prozent. Bezogen auf neurologische Erkrankungen waren es sogar 27 Prozent. Die besten Effekte zeigten sich bei Menschen, die das Krafttraining mit Ausdauersport kombinierten.

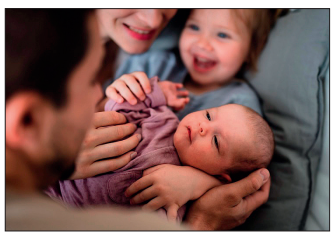


Regelmäßiges Kraft- und Balancetraining. Werkfoto: AGR/TOGU

Die Ergebnisse stützen die aktuellen Empfehlungen der World Health Organization (WHO) für Bewegung: 150 bis 300 Minuten moderate körperliche Aktivität, 75 bis 150 Minuten intensiver Ausdauersport und mindestens zwei Tage pro Woche Muskeltraining. „Die Umsetzung im Alltag ist leichter, als viele denken: Als Ausdauersport eignet sich schon zügiges Gehen, Schwimmen, Radfahren oder Gartenarbeit. Und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht braucht kein Fitnessstudio“, sagt Peter Buntfuß-Duschek, Mitglied im Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen und AGR-Experte für rückengerechtes Training.

Neben Kraftübungen lohnt es sich, regelmäßig das Gleichgewicht zu schulen. Das gelingt im Alltag mit einfachen Übungen, wie beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen - am besten auf einem luftgefüllten Balancekissen, das sich auch für ein effektives Ganzkörpertraining zu Hau- se eignet. „Die instabile Oberfläche verlangt ständige kleine Ausgleichsbewegungen. Nervensystem und tiefliegende Muskulatur in Rumpf, Rücken und Beinen werden aktiviert.

Keuchhusten



Keuchhusten ist eine hochansteckende bakterielle Atemwegserkrankung, die durch Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen oder Sprechen übertragen wird. Nach einer Inkubationszeit von neun bis zehn Tagen beginnt sie oft unscheinbar mit erkältungsähnlichen Symptomen wie Schnupfen, leichtem Husten und wenig oder keinem Fieber. Im weiteren Verlauf entwickelt sich häufig ein lang anhaltender Husten, der Monate dauern kann. Typisch sind dabei starke, anfallsartige Hustenattacken. Bei Erwachsenen verläuft die Erkrankung oft milder und äußert sich vor allem als länger anhaltender Husten, wodurch sie leicht unbemerkt bleibt. Für Säuglinge kann Keuchhusten schwer verlaufen und mit Atemproblemen und Komplikationen verbunden sein. Deshalb ist es wichtig, Präventionsmaßnahmen frühzeitig im Blick zu haben. Erwachsene sind häufig unerkannte Überträger der Krankheit. Werkfoto: GlaxoSmithKline

Ätherische Öle

Wer in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden noch mehr aus seinem nächsten Saunabesuch machen möchte, sollte bei gebrauchsfertigen Aufgussmischungen auf naturreine ätherische Öle setzen. Dabei wirken die ätherischen Öle stets auf zwei Ebenen. Über die Nase gelangen die Duftmoleküle zu den Riechzellen und von dort in limbische Hirnregionen, in denen Stimmung, Schlaf und Stressreaktionen gesteuert werden. Das erklärt, warum die Pflanzenessenzen unmittelbar beruhigend, anregend oder entspannend wirken können. Körperlich wirken bestimmte Stoffe, beispielsweise das in Eukalyptus enthaltene 1,8-Cineol, direkt auf die Schleimhäute und Atemwege und entfalten dort ihre schleimlösende, antimikrobielle oder entzündungshemmende Wirkung beim Anwender.



Wohltuend: Ätherischen Öle wirken stets auf zwei Ebenen. Werkfoto: Primavera Life

Herstellernachweise: **Mit:** Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ), Vor dem Lauch 25, 70567 Stuttgart, Tel.: 0711/976760; **Muskelkraft:** Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Keuchhusten:** GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG, Prinzregentenplatz 9, 81675 München; **Sichtbarkeit:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Ätherische:** Primavera Life GmbH, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg, Tel.: 08366/89880;

Redaktionelle Bearbeitung: AST