"visit"-Leser/innen-Aktion E-Bike

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«visit»-Leser/innen-Aktion E-Bike

«Am liebsten fahre ich ein einfaches Velo»

«visit» bietet seinen Leserinnen und Lesern die Gelegenheit, anlässlich einer gemütlichen Ausfahrt mit Zvieri den Komfort von Elektrovelos, so genannten E-Bikes, kennen zu lernen. Im folgenden Beitrag wird geschildert, wie ein prominenter Jungrentner, Heinrich von Grünigen, zum E-Bike-Fan geworden ist.

Bernhard Schneider

Seit seiner Jugend hat der ehemalige Programmleiter von DRS 1, Heinrich von Grünigen, eine enge Beziehung zu Velos. Dies ist nicht selbstverständlich, denn der bald 65-Jährige bringt 130 Kilogramm auf die Waage – zu seinen «besten Zeiten» waren es deren 165. Heute schwärmt er für E-Bikes.
Heinrich von Grünigens Augen leuchten, wenn er erzählt, wie ihn sein Vater als kleinen Jungen jeweils auf den Kindersitz hinter der Lenkstange gehoben hat, um ihn auf eine Ausfahrt mit dem Velo mitzunehmen. Als er mit zwölf von Köniz in die Stadt Bern zur Schule fahren musste, erhielt er dazu das – zu grosse – Velo seines älteren Bruders, ohne über die geringste Ahnung von Verkehrsregeln zu verfügen: «Ich wunderte mich jeweils, dass alle Autofahrer hupten, wenn sie mich auf dem Velo sahen. Erst viel später habe ich beispielsweise gelernt, was eine Einbahnstrasse ist.»

Der schwarze Centurion

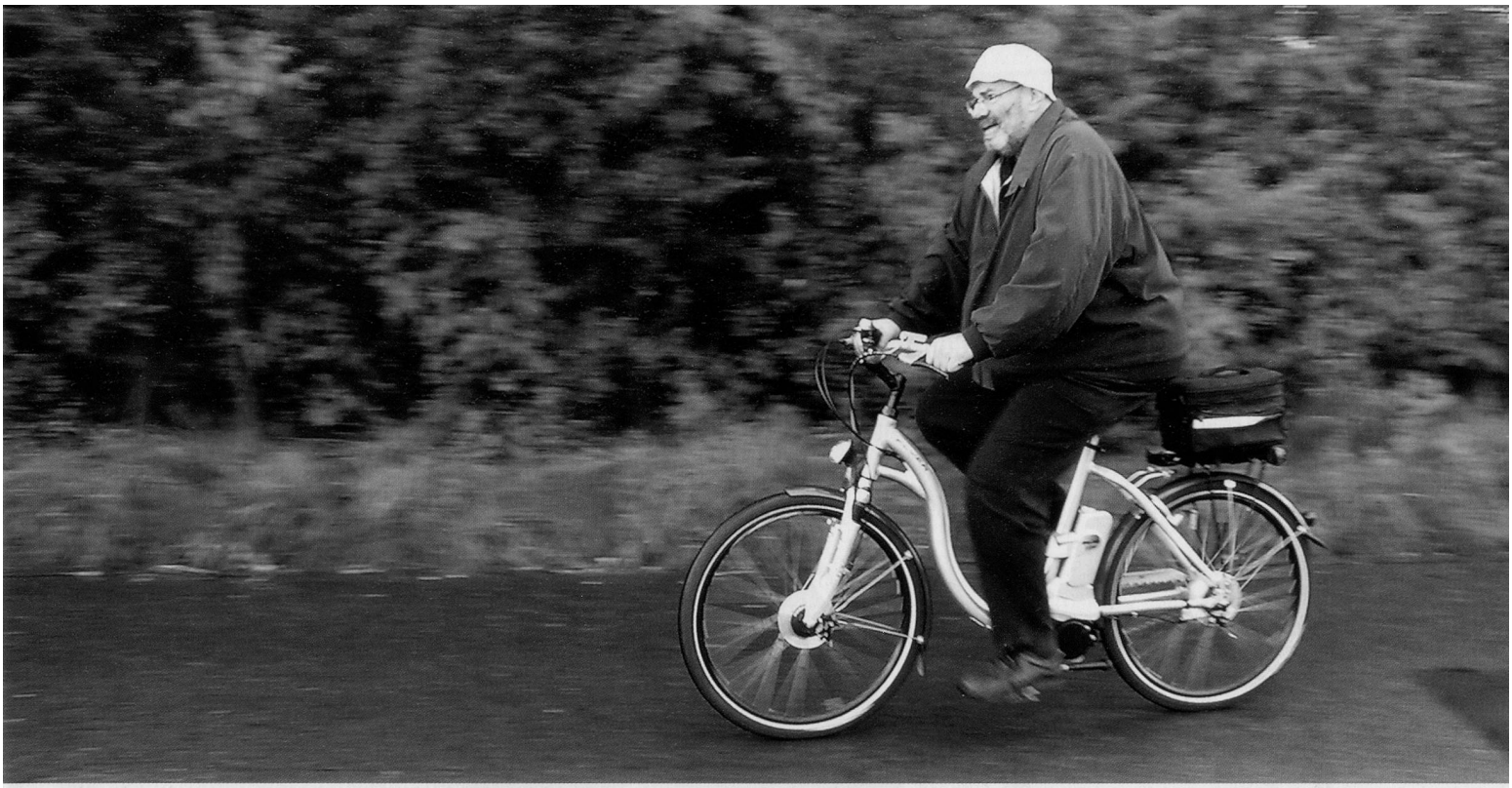
Nach dem Tod des Vaters erbte Heinrich von Grünigen dessen Velo, eine uralte englische Raleigh. Er spritzte das ganze Fahrzeug schwarz und beschriftete es golden mit dem Namen «Centurion». Dazu montierte der junge Heini, der es später in der Schweizer Armee bis zum Rang eines Obersten bringen sollte, Tarnscheinwerfer. So sehr er sein Zweirad liebte, dachte er oft, wie schön es wäre, wenn ihn beim Aufwärtstrampen ein unsichtbarer Motor unterstützen würde.
Später, als Abteilungsleiter Unterhaltung von Radio DRS, kaufte er sich als Centurion-Nachfolger eine Gazelle, einen schweren holländischen Dreigänger. «Ich fuhr immer am liebsten ein möglichst einfaches Velo», meint er dazu. Die Karriere ging weiter flott voran, die Gazelle begann öfters eine Staubschicht anzusetzen, das Gewicht des mittlerweile zum Programmleiter DRS 1 avancierten Heinrich von Grünigen erreichte 165 Kilogramm. Nun kam der Moment, da er sich entschied, sein Körpergewicht öffentlich zum Thema zu machen. Ihm war bewusst geworden, wie viele Menschen, die an Adipositas (schwerem Übergewicht) leiden, sich gesellschaftlich ausgestossen fühlen: «Genauso wie es notwendig war, dass sich Frauen an erfolgreichen Frauen orientieren konnten, um ein Selbstbewusstsein als öffentliche Personen zu entwickeln, benötigt es Übergewichtige in öffentlichen Funktionen, die zeigen, dass man sich deswegen nicht verstecken muss.» Er begann, Regeln für das Essen aufzustellen, die er einhalten konnte, und sich gleichzeitig mehr zu bewegen. Zu seinem Rücktritt als Präsident des SRG-Kaderverbandes erhielt er ein neues Aarios-Velo mit 24 Gängen geschenkt. Dieses setzt er regelmässig ein, allerdings ohne häufig zu schalten. Schliesslich liebt er einfache Fahrräder ...

Ein neues Präsidium

Seit seiner Pensionierung im Frühjahr 2001 präsidiert Heinrich von Grünigen die Schweizerische Adipositas-Stiftung (www.saps.ch) – und amtet ehrenamtlich gleich auch als deren Geschäftsführer. Die Schweizerische Adipositas-Stiftung ist die Anlauf- und Auskunftsstelle für Fragen rund ums Übergewicht. Sie arbeitet mit allen wichtigen Organisationen und Institutionen zusammen, die sich im In- und Ausland mit Fragen der Krankheit Adipositas und deren Folgen befassen. Ein Fachrat mit Vertretern aller wichtigen medizinischen Bereiche überwacht die Aktivitäten der Stiftung.
Heinrich von Grünigen fährt nun täglich mit dem Velo zum Bahnhof Oerlikon. Und abends macht er auf dem Heimweg gelegentlich einen «Kehr» um den Greifensee. Zuvor hatte er mittels eines Schrittzählers überprüft, dass er täglich 12 000 Schritte zurücklegte – bis ihn eine Knieentzündung am Gehen hinderte. Das Velo ist für ihn die Alternative, sich genügend zu bewegen, ohne das Knie übermässig zu belasten.

Entdeckung auf einer Medienfahrt

Heinrich von Grünigen bedauerte, dass er nicht bis zu seinem Büro im Stadtzentrum mit dem Velo fahren kann. Doch einige Aufstiege sind zu steil. Eine neue Perspektive vermittelte ihm dann eine Medienfahrt, an der er sich beteiligte: Er lernte Elektrovelos (E-Bikes) kennen, die beim Trampen helfen, aber nur, wenn man selbst auch einen Beitrag dazu leistet. Von Grünigen ist begeistert von den Fahrzeugen, da sie dank des Elektromotors motivieren, länger und weiter zu fahren, als man dies mit dem gewöhnlichen Velo täte. Sie helfen, einen Aufstieg rassig zu bewältigen und tragen so dazu bei, dass man sich länger in dem Bereich bewegt, der für die Gesundheit am besten ist. Bekanntlich ist ja körperliche Überforderung ebenso ungesund wie Unterforderung, weshalb sich E-Bikes für alle eignen, für die Fortbewegung nicht Leistungssport ist – beispielsweise für die meisten Seniorinnen und Senioren. Sogleich organisierte Heinrich von Grünigen eine Probefahrt von E-Bikes im Rahmen eines Meetings übergewichtiger Menschen in Wallisellen.
Was ist ihm bei einem E-Bike wichtig? Zuerst dasselbe wie bei einem Velo: Es soll einfach sein in der Bedienung. Der Motor soll sanft einsetzen, die Batterie möglichst lange Kraft spenden. Der Rahmen muss stabil sein und eine hohe Laufqualität aufweisen. Es muss handlich und leicht sein, damit es sich auch die Treppenstufen in den Keller tragen lässt oder für den Transport in den Zug. Und schliesslich: «Ein Tiefeinstieg ist in meinem Alter und bei meinem Gewicht angenehm.» Heinrich von Grünigen hat das Fahrrad mit dem Hilfsmotor, von dem er immer geträumt hat, gefunden.



Mit Schwung bergaufwärts: Heinrich von Grünigen auf einem E-Bike Flyer C mit Tiefeinstieg. Foto: Bernhard Schneider

Ein gesunder Spass

Wer kennt das Dilemma nicht: Entweder mag man sich nicht aufraffen, eine halbe Stunde etwas für die Fitness zu tun – oder man überfordert sich mit einem einmaligen Effort und kommt ausser Atem zurück. Für die Fitness bewährt sich das Motto «mässig, aber regelmässig» am besten: Bewegung wird vorzugsweise in den üblichen Alltagsablauf integriert – Bewegung, die den Kreislauf anregt, aber nicht überfordert. Der Körper verbrennt am meisten Fett in einem mässigen Pulsbereich, bei einer Belastung, die einen nicht ausser Atem bringt. E-Bikes sind Fahrzeuge, die sich geradezu ideal für ein gesundes tägliches Training eignen. Und dieses Training kostet erst noch keine Zeit, da es sich mit alltäglichen Aufgaben ideal verbinden lässt. Denn E-Bikes verfügen über elektrische Tretunterstützung. Diese ermöglicht es beispielsweise, mit der schweren Einkaufstasche bergauf nach Hause zu fahren. Pro Stunde Fahrt mit einem E-Bike werden 300 bis 350 Kilokalorien verbrannt. Gerade ältere Menschen können so ihren Kreislauf regelmässig aktivieren und die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, trainieren. Dadurch fühlen sie sich beweglicher, frischer und schonen dank dem geringeren Körpergewicht ihren ganzen Organismus.

Das Programm NewRide von EnergieSchweiz hat sich zum Ziel gesetzt, E-Bikes und E-Scooters in den nächsten Jahren in der breiten Bevölkerung als beliebte Fortbewegungsmittel zu etablieren, die nicht mehr aus dem Strassenverkehr wegzudenken sind. Zurzeit geniessen 26 verschiedene E-Bike-Modelle die Unterstützung von NewRide. Klarer Marktleader ist dabei ein Schweizer Produkt: Der Flyer C, ein Fahrzeug, das mit seiner grossen Reichweite, seiner Bedienungsfreundlichkeit, seiner robusten Technik und seinem tiefen Gewicht imponiert. Erhältlich ist es mit Tiefeinstieg oder als Herrenmodell. Es fährt sich wie ein Velo – nur kommt man mit demselben Krafteinsatz viel rascher voran.
Weitere Informationen dazu: www.newride.ch oder bei der Geschäftsstelle, Heidi Hofmann, Telefon 031 631 39 25.

Pro-Senectute-Frühjahrsausflug auf E-Bikes

Pro Senectute Zürich organisiert zusammen mit NewRide und Flyer am Sonntag, 22. Mai 2005, von 14 bis 17 Uhr eine gemütliche E-Bike-Tour mit Zvieri. Sie erleben dabei, unabhängig davon, ob Sie etwas schwerer oder etwas leichter sind, wie spielend leicht Sie mit diesem Fahrzeug bergauf fahren können. Mehr zu den E-Bikes Flyer C, die an diesem Anlass zur Verfügung gestellt werden, erfahren Sie im Internet unter www.flyer.ch

Treffpunkt: Sonntag, 22. Mai 2005, 14 Uhr, Bahnhof Stettbach.
Ausrüstung: Leichte Kleidung, die sich für eine gemütliche Radtour eignet, Regenschutz entsprechend der Witterung.
Teilnehmerzahl: Maximal 30 Personen können am Ausflug teilnehmen.
Schluss der Veranstaltung: 17 Uhr, Bahnhof Stettbach.

Anmeldung bis Ende April einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion «visit», Leseraktion E-Bike, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Fax 058 451 51 01.
Sie erhalten von Pro Senectute Kanton Zürich eine Bestätigung mit detaillierten Informationen im Begleitbrief.

Anmeldung zur E-Bike-Tour

Datum _____

Vorname, Name _____

Jahrgang _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____