

Thema: Ja, mir san mit'm Radl da! – Entspannter Urlaub in den Bergen mit dem E-Bike

Beitrag: 2:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Im Spätsommer und Herbst zieht es zahlreiche Deutsche raus in die Natur – zum Wandern, Klettern oder Rad fahren. In den letzten Jahren erfreut sich dabei das E-Bike steigender Beliebtheit – nicht nur im flachen Gelände, sondern auch im Gebirge. Und die Begeisterung für die Elektroräder zieht sich durch alle Altersgruppen, denn die Zweiräder versprechen einen hohen Spaßfaktor auch auf beschwerlichen Routen. Allerdings kommt es gerade im Gelände auch immer wieder zu schweren Unfällen mit Knochenbrüchen und Verletzungen. Wie sich E-Biker vor Unfällen schützen und worauf man bei der Bergtour mit dem Elektrorad besonders achten muss, weiß Mario Hattwig.

Sprecher: Mit einem Elektro-Bike – oder Pedelec – lassen sich auch anstrengendere Routen bewältigen, ohne dass man gleich aus der Puste kommt. Einfach aufsteigen und losfahren sollte man allerdings nicht, so Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERGO Reiserversicherung (ERV).

O-Ton 1 (Birgit Dreyer, 30 Sek): „Für Fahranfänger ist es besonders wichtig mehrere Räder auszuprobieren, damit man das Gefühl dafür bekommt, was einem am besten gefällt und wo man sich auch am sichersten fühlt. Man sollte beim Kauf daran denken, dass diese Fahrräder sehr schnell werden – bis zu Stundenkilometer –, und dass sie auch einen längeren Bremsweg haben. Und wenn man dann startet mit seinem neuen Fahrrad, fängt man am besten mit einer kleinen Tour an – nicht gleich die riesen Tour planen, weil man muss sich erst daran gewöhnen und auch sein eigenes Können überprüfen.“

Sprecher: Klein anfangen und langsam steigern gilt ganz besonders für Ausflüge in die Berge. Außerdem gibt es hier ungeschriebene Verhaltensregeln, die man kennen und einhalten sollte.

O-Ton 2 (Birgit Dreyer, 26 Sek): „Der Wanderer hat auf jeden Fall Vorrang. Wenn ich dann am Berg überholen möchte, dieses gemäßigt tun, denn es können immer wieder Kinder und auch Tiere von den Seitenwegen kommen und den Weg kreuzen. Wichtig ist auch zu berücksichtigen, dass Privatwege und auch gesperrte Regionen gemieden werden. Natur steht im Vordergrund, die Pflanzenwelt und die Tiere. Und ein No-Go ist auch das Querfeldein-Fahren.“

Sprecher: Grundsätzlich sollte man natürlich vorsichtig fahren. Viele Verletzungen durch Unfälle mit dem E-Bike sind nämlich auf den Fahrer selbst zurückzuführen.

O-Ton 3 (Birgit Dreyer, 20 Sek): „Das heißt, es hängt zusammen mit Handhabung des Fahrrades. Wir empfehlen daher auf jeden Fall den Fahrradhelm zu tragen, auch wenn es nicht vorgeschrieben ist. Denn dadurch kann man bis zu 70 Prozent der Kopfverletzungen vermeiden. Und es ist eben so: Man wird doch mit den E-Bikes recht schnell. Das heißt, das Potenzial für einen Unfall ist recht groß.“

Sprecher: Deshalb ist auch eine gute Absicherung wichtig, vor allem, wenn man eine Tour im Ausland wie beispielsweise Österreich oder Italien plant. Ambulante und stationäre Behandlung sollten unbedingt abgedeckt sein; ...

O-Ton 4 (Birgit Dreyer, 30 Sek): „...Aber auch die Kosten für Such-, Bergungs- und Rettungsaktivitäten. Bei der Reisekranken-Versicherung der ERGO Reiseversicherung sind diese Kosten abgedeckt. Und bei einer schweren Verletzung, die erfordert, dass sie im Krankenhaus sind, wäre es sogar so, dass wir die Kosten für den Rücktransport nach Hause übernehmen. Dies gilt auch, wenn Sie in Deutschland mit dem E-Bike unterwegs gewesen sind und aufgrund eines Unfalles im Krankenhaus sind. Denn die Kosten für den Rücktransport übernimmt nicht die gesetzliche Krankenversicherung.“



Abmoderationsvorschlag: Ganz relaxt mit dem E-Bike in den Bergen radeln macht Spaß und ist echt entspannend. Mehr Infos zum Thema und zu den verschiedenen Reiseschutz-Angeboten finden Sie unter www.reiseversicherung.de. Hier können Sie Ihre nächste Reise auch direkt online absichern.



Thema: Ja, mir san mit'm Radl da! – Entspannter Urlaub in den Bergen mit dem E-Bike

Interview: 4:28 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Im Spätsommer und Herbst zieht es zahlreiche Deutsche raus in die Natur – zum Wandern, Klettern oder Rad fahren. In den letzten Jahren erfreut sich dabei das E-Bike steigender Beliebtheit – nicht nur im flachen Gelände, sondern auch im Gebirge. Und die Begeisterung für die Elektroräder zieht sich durch alle Altersgruppen, denn die Zweiräder versprechen einen hohen Spaßfaktor auch auf beschwerlichen Routen. Allerdings kommt es gerade im Gelände auch immer wieder zu schweren Unfällen mit Knochenbrüchen und Verletzungen. Wie sich E-Biker vor Unfällen schützen und worauf man bei der Bergtour mit dem Elektrorad besonders achten muss, weiß Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERGO Reiserversicherung (ERV). Hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Dreyer, was sind die Gründe für die steigende Beliebtheit der E-Bikes?

O-Ton 1 (Birgit Dreyer, 29 Sek.): „Die Vorteile der E-Bikes liegen auf der Hand: Die Elektroräder haben einen höheren Komfort als die herkömmlichen Räder, denn Gegenwind und die Steigungen am Berg sind viel leichter zu bewältigen. Von daher kann man längere Touren mit deutlich weniger körperlicher Anstrengung bewältigen. Sie sind auch eine gute Alternative in der Stadt, also zum Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln. Und die E-Bikes können dann am Wochenende für die sportlichen Aktivitäten in der Natur benutzt werden.“

2. Worauf sollten Anfänger beim Fahren achten?

O-Ton 2 (Birgit Dreyer, 44 Sek): „Für Fahranfänger ist es besonders wichtig, mehrere Räder auszuprobieren, damit man das Gefühl dafür bekommt, was einem am besten gefällt und wo man sich auch am sichersten fühlt. Man sollte beim Kauf daran denken, dass diese Fahrräder sehr schnell werden – bis zu 25 Stundenkilometer – und dass sie auch einen längeren Bremsweg haben. Wir empfehlen von daher auch immer einen Fahrradhelm zutragen, weil man doch viel geschützter und sicherer dann unterwegs ist. Und Reflektoren am Fahrrad anbringen, damit auch die anderen Verkehrsteilnehmer einen ganz gut sehen. Und wenn man dann startet mit seinem neuen Fahrrad, fängt man am besten mit einer kleinen Tour an – nicht gleich die riesen Tour planen, weil man muss sich erst daran gewöhnen und auch sein eigenes Können überprüfen.“

3. Welche Dinge gilt es bei E-Bike Touren in die Berge zu beachten?

O-Ton 3 (Birgit Dreyer, 20 Sek): „Wie für jede Tour gilt es natürlich auch hier, die Route gut auszusuchen und das auch entsprechend vorzubereiten. Wichtig ist auch, dass man seine eigene Ausdauer und sein Können richtig einschätzt und nicht gleich beim ersten Mal mit der riesen Bergtour beginnen. Also, lieber kleine Etappen planen und dann langsam die Routine aufbauen.“

4. Welche Tipps und Hinweise haben Sie noch für Bergtouren?

O-Ton 4 (Birgit Dreyer, 33 Sek): „Es gibt bestimmte Verhaltensregeln am Berg, die sind zwar nicht festgeschrieben, aber sie machen das Miteinander einfacher. Der Wanderer hat auf jeden Fall Vorrang. Wenn ich dann am Berg überholen möchte, dieses gemäßigt tun, denn es können immer wieder Kindern und auch Tiere von den Seitenwegen kommen und den Weg kreuzen. Wichtig ist auch zu berücksichtigen, dass Privatwege und auch gesperrte Regionen gemieden werden. Natur steht im Vordergrund, die Pflanzenwelt und die Tiere. Und ein No-Go ist auch das Querfeldein-Fahren.“



5. Welche Besonderheiten gibt es beim bergauf oder bergab Fahren?

O-Ton 5 (Birgit Dreyer, 41 Sek): „Beim bergauf Fahren muss die Strecke möglichst im Sitzen bewältigt werden, denn im Stehen kann der Motor nicht richtig arbeiten. Es ist also wichtig, den richtigen Fahrmodus zu wählen und besonders bei steilen Aufstiegen dann mit dem Gesäß möglichst weit nach vorne Richtung Sattelspitze zu rutschen. Sollte man dann doch einmal absteigen müssen, dann sollte man schräg zum Berg wieder anfahren und mit dem Talseitigen Fuß in die Pedale treten. Und beim Bergabfahren natürlich vorab den Funktionscheck machen bei den Bremsen und um das Überhitzen der Bremsen zu vermeiden beim Hinunterfahren, sollte man immer abwechselnd die Vorder- und Hinterradbremse betätigen.“

6. Welche Verletzungen sind bei E-Bike Stürzen besonders häufig und worauf sind sie zurückzuführen?

O-Ton 6 (Birgit Dreyer, 39 Sek): „Generell kommt es bei den Fahrradunfällen häufig zu Verletzungen der oberen Extremitäten. Und bei den E-Bikern ist es so, dass doppelt so viele Verletzungen am Ober- und Unterarm, an der Hand oder am Handgelenk stattfinden. Dabei ist auffällig, dass diese Unfälle häufig ohne Fremdeinwirkung passieren. Das heißt, es hängt zusammen mit Handhabung des Fahrrades. Wir empfehlen daher auf jeden Fall den Fahrradhelm zu tragen, auch wenn es nicht vorgeschrieben ist. Denn dadurch kann man bis zu 70 Prozent der Kopfverletzungen vermeiden. Und es ist eben so: Man wird doch mit dem E-Bike recht schnell. Das heißt, das Potenzial für einen Unfall ist recht groß.“

7. Was passiert, wenn ich in den Bergen mit meinem E-Bike verunglücke und nicht mehr selbstständig ins Tal fahren kann?

O-Ton 7 (Birgit Dreyer, 44 Sek): „Wenn Sie eine E-Bike Tour zum Beispiel im Ausland planen, nehmen wir mal an Österreich oder Italien, ist es gut sich vorher mit dem Versicherungsthema zu beschäftigen. Was sollte abgesichert sein? Eine ambulante Behandlung, eine stationäre Behandlung aber auch die Kosten für Such-, Bergungs- und Rettungsaktivitäten. Bei der Reisekranken-Versicherung der ERGO Reiseversicherung sind diese Kosten abgedeckt. Und bei einer schweren Verletzung, die erfordert, dass sie im Krankenhaus sind, wäre es sogar so, dass wir die Kosten für den Rücktransport nach Hause übernehmen. Dies gilt auch, wenn Sie in Deutschland mit dem E-Bike unterwegs gewesen sind und aufgrund eines Unfalles im Krankenhaus sind. Denn die Kosten für den Rücktransport übernimmt nicht die gesetzliche Krankenversicherung.“

Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERGO Reiseversicherung (ERV) mit Tipps, wenn mit dem E-Bike in die Berge geht. Vielen Dank dafür!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Ganz relaxt mit dem E-Bike in den Bergen radeln macht Spaß und ist echt entspannend. Mehr Infos zum Thema und zu den verschiedenen Reiseschutz-Angeboten finden Sie unter www.reiseversicherung.de. Hier können Sie Ihre nächste Reise auch direkt online absichern.

