

# E-Bike & Gesundheit Spezial



Elektrofahrräder der besonderen Art

# Freirad

Trotz körperlicher Einschränkungen mit dem Fahrrad aktiv sein – das wünschen sich viele Menschen. Motorisierte Zwei- und Dreiräder machen das möglich.

REDAKTION: KAROLA HAFNER  
FOTOS: HERSTELLER



Für den Darmstädter Unternehmer Klaus Vock war das Fahrradfahren früher immer die bevorzugte Fortbewegungsart. Er konnte damit ideal nach der Arbeit von dem beruflichen Stress runterkommen und abschalten. Mit dem Ausbruch der Krankheit Multiple Sklerose (MS) ging das nicht mehr so gut. Seine Augen und sein Gleichgewichtssinn waren nach und nach schlechter geworden, beim Aufsteigen war er mehrfach gefallen – bis er einsehen musste: Es geht nicht mehr. Auf der Spezialradmesse Spezi in Gernersheim im Jahr 2007 entdeckte Klaus Vock dann Liegedreiräder und probierte sie vor Ort gleich ausgiebig aus. Für ihn erfüllte sich damit ein Traum: „Es war wie zurück ins Leben kommen; ich habe mich wieder lebendig gefühlt, habe mich bewegen können, so wie ich mich früher bewegt habe. Das war einfach klasse!“, schwärmt Klaus Vock\*. Sein Geschichte zeigt, dass Liege- oder Dreiräder es Menschen mit gesundheitsbedingten Einschränkungen ermöglichen, weiterhin Fahrrad zu fahren und damit fit, beweglich und unabhängig zu bleiben. Bewegung spielt beispielsweise bei der Behandlung von MS eine nicht unbedeutende Rolle. Muskeln können dadurch gelockert werden, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden trainiert. Ein Elektroantrieb kann zusätzlich helfen. Verschiedene Hersteller von Sonderrädern haben entsprechende Modelle konzipiert, die noch gezielter auf spezielle Bedürfnisse eingehen. In unserem Spezial möchten wir Ihnen ein paar dieser Modelle vorstellen.

## ZWEIRÄDER UND DREIRÄDER

Wer ein Gleichgewichtsproblem hat, fühlt sich auf normalen Zweirädern oft nicht sicher. Hier bietet Hase Bikes beispielsweise Tandems, bei denen der Vordermann im Liegen treten kann und der Hintermann das Fahrrad steuert. Für Menschen mit starken Rücken- oder Gelenkproblemen führt die aufrechte Sitzposition auf Zwei-

## MIT DER MS-SELBSTHILFEGRUPPE AUF TOUR

rädern schnell zu Ermüdungserscheinungen und Schmerzen. Hier stellen Liegedreiräder (Trikes), die es inzwischen auch mit Motorunterstützung gibt, eine echte Alternative dar.

### SITZEN ODER LIEGEN

Auch Dreiräder gibt es in den verschiedensten Ausführungen. So gibt es von Pfau Tec ein Dreirad, auf dem man sitzt und das von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt ist. HP Velotechnik hat ein sehr sportliches Liegedreirad im Programm und der Hersteller Pro activ bietet seinen Kunden sogar ein Handbike an. Dabei „tritt“ man mit den Armen in die Pedale. Auch ein motorisierter Vorbau für Rollstühle ist in unserer Vorstellung mit dabei. Aber sehen Sie selbst ...

Klaus Vock nahm die Entdeckung auf der Spezi 2007 zum Anlass, die MS-Selbsthilfegruppe Radfahrlust zu gründen, mit der er jedes Jahr eine etwa einwöchige Fahrradtour auf Liegedreirädern unternimmt. Die Räder werden für die Dauer der Tour von den Firmen Iclletta, HP Velotechnik und Hase Bikes kostenlos zur Verfügung gestellt.

In diesem Jahr wird die Radfahrlust vom 6.–13. September in Freiburg Quartier beziehen und von dort aus Touren durch das Dreyeckland zwischen Deutschland, Frankreich und der Schweiz unternehmen. In einer kleinen Vor-Tour werden besonders aktive Mitglieder der Radfahrlust Räder von der Ende August in Friedrichshafen stattfindenden Eurobike nach Freiburg überführen.



Foto: icletta

### Literatur und weitere Informationen:

Freiheit auf drei Rädern: Die MS-Selbsthilfegruppe Radfahrlust stellt sich vor. Broschüre, Darmstadt 2013  
[www.radfahrlust.de](http://www.radfahrlust.de)

\*Broschüre Radfahrlust

## Icletta



Foto: icletta

Vor allem für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und verminderter Beinkraft ist der Elektromotor eine wertvolle Hilfe, um weiterhin (oder wieder) Fahrrad fahren zu können und die Beinmuskulatur zu stärken. Iclletta bietet sowohl den sanft unterstützenden „Ansmann“-Elektroantrieb an, als auch den drehmomentstarken „Neodrive“, der noch sportlicher orientiert ist und zusätzlich eine Rückwärtsfahrfunktion bietet. Das kann sehr nützlich sein, denn Liegeräder haben meist einen sehr großen Wendekreis und lassen sich schlecht rangieren. Das neueste Modell von Iclletta ist das ICE Adventure mit „Neodrive“-Elektroantrieb und ab 5.440 erhältlich.

### KONTAKT

Icletta GmbH  
 Tel.: +49-6150-5922966  
 E-Mail: [info@icletta.com](mailto:info@icletta.com)