



Radfahren verbessert Herz-Kreislauf und Blutzuckerwerte:  
E-Bikes motivieren Menschen mit Diabetes Typ 2 zu aktiverem Lebensstil

Berlin - 95 Prozent der etwa 6,7 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus in Deutschland sind an Typ 2 erkrankt. Betroffene sind häufig auch übergewichtig. Sie sollten regelmäßig körperlich aktiv sein, um abzunehmen und ihre Blutzuckerwerte zu senken. Vielen fällt Bewegung gerade aufgrund ihres Übergewichts schwer. Eine britische Studie zeigte, dass E-Bikes, auch Pedelecs genannt, Menschen mit Typ-2-Diabetes auf dem Weg zu einem aktiveren und fitteren Lebensstil unterstützen können: 20 Studienteilnehmern wurden für fünf Monate E-Bikes zur Verfügung gestellt. In dieser Zeit erzielten sie durch das Radfahren eine Ausdauersteigerung um knapp elf Prozent. Die Mehrheit der Teilnehmer wollte nach Studienende nicht mehr auf ein E-Bike verzichten. diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe ermutigt Menschen mit Typ-2-Diabetes auch hierzulande zu mehr Rad-Mobilität: Dank der elektronischen Unterstützung eines E-Bikes müssen Einsteiger keine körperliche Überlastung fürchten. Gleichzeitig verbessern sie trotzdem ihre Ausdauer, den Stoffwechsel und senken das kardiovaskuläre Risiko.

Die im Mai 2018 in der Zeitschrift „Diabetic Medicine“ veröffentlichte Machbarkeitsstudie führte Professor Ashley Cooper von der Universität Bristol in Großbritannien durch. An 20 Menschen mit Typ-2-Diabetes untersuchten er und sein Team über einen Zeitraum von fünf Monaten, ob und welche Vorteile der Einsatz von E-Bikes auf ihre Gesundheit hat. Nach einem ersten Fitnesstest nutzten die Studienteilnehmer die Räder in ihrem Alltag, etwa für die Fahrt zur Arbeit, zum Einkaufen oder für Ausflüge. Von den 20 Personen nahmen 18 bis zum Studienende teil. Durchschnittlich legten sie 21 Kilometer pro Woche mit dem Rad zurück. Die beim Radfahren gemessene durchschnittliche Herzfrequenz der Teilnehmer lag bei knapp 75 Prozent vom Maximum, verglichen mit einem Wert von gut 64 Prozent beim Gehen. Beim abschließenden Fitnesstest zeigte sich bei ihnen eine Ausdauersteigerung um knapp elf Prozent. 14 der Teilnehmer kauften sich nach Studienende ein eigenes E-Bike.

„Seit Jahren versuchen wir immer wieder, Menschen mit Diabetes Typ 2 zu begeistern, sich mehr zu bewegen und ihre Fitness zu verbessern. Häufig ist uns das nicht gelungen. Radfahren als Ausdauersport ist für Menschen mit Diabetes ideal: Dabei verbrennen sie Kalorien und stärken gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System und die Lunge“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf. Die Studie zeige gerade für Einsteiger die Vorteile auf: Radfahren ist gelenkschonend, ein E-Bike erleichtert zudem auch untrainierten Menschen mit Diabetes längere Strecken, Anstiege oder das Fahren bei Gegenwind. „Die elektronische Unterstützung kann besonders für solche Betroffene eine gute Motivation sein, mit dem Radfahren anzufangen. Auch Ältere, die sich die Kraft nicht mehr zutrauen, finden damit leichter wieder den Einstieg“, sagt Kröger. Den Vorwurf von Kritikern, dass E-Bike-Fahrer sich viel weniger anstrengen als motorlose Radler, muss sich dabei niemand gefallen lassen: Ein Pedelec hat zwar einen batteriebetriebenen Motor. Anders als ein Motorroller ist es jedoch nach wie vor ein Rad, bei dem der Fahrer kontinuierlich in die Pedale treten muss. „Deshalb ist es für ungeübte Menschen mit Diabetes

wichtig, sich vor der ersten Fahrt von ihrem behandelnden Arzt untersuchen zu lassen“, so der Diabetologe. Außerdem sollten Radfahrer einen Helm tragen, der sie bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützt. Denn E-Bikes unterstützen eine Beschleunigung auf bis zu 25 km/h, bevor der Motor automatisch gedrosselt wird. „Wer ein E-Bike erst mal ausprobieren möchte, findet dafür im Sommerurlaub vielleicht Gelegenheit“, erklärt Dr. Kröger: „In vielen Ferienorten gibt es Leihstationen, oft sogar Schnupperkurse.“ Dass das E-Bike immer beliebter wird, zeigen auch die Absatzzahlen: 2017 wurden in Deutschland 720.000 E-Bikes verkauft.

Quellen:

Cooper AR, Tibbitts B, England C, Procter D, Searle A, Sebire SJ, Ranger E, Page AS. Potential of electric bicycles to improve the health of people with Type 2 diabetes: a feasibility study. Diabet Med. 2018 May 8. doi: 10.1111/dme.13664

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201677-12  
Fax: +49 (0)30 201677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)

Thieme Kommunikation  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931-423  
Fax: +49 (0)711 8931-167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)