

E-Bikes motivieren

95 Prozent der etwa 6,7 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus in Deutschland sind an Typ 2 erkrankt. Betroffene sind häufig auch übergewichtig. E-Bikes, genau genommen Pedelecs, können sie auf dem Weg zu einem **aktiveren Lebensstil** unterstützen.

Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten regelmäßig körperlich aktiv sein, um abzunehmen und ihre Blutzuckerwerte zu senken. Vielen fällt Bewegung gerade aufgrund ihres Übergewichts schwer. Für eine britische Studie wurden 20 Studienteilnehmern für fünf Monate E-Bikes zur Verfügung gestellt.

ten er und sein Team, ob und welche Vorteile der Einsatz von E-Bikes auf ihre Gesundheit hat. Nach einem ersten Fitnessstest 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 Fitnessstest zeigte sich bei ihnen eine Ausdauersteigerung um knapp elf Prozent. 14 der Teilnehmer kauften sich nach Studienende ein eigenes E-Bike.

Radfahren verbessert Herz-Kreislauf-System und Blutzuckerwerte „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 Dia-

betes längere Strecken, Anstiege oder das Fahren bei Gegenwind. „Die elektronische Unterstützung kann 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.

Ungeübte erst zum Arztcheck, dann aufs Rad 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 Stundenkilometer, bevor der Motor automatisch gedrosselt wird. Dass das E-Bike immer beliebter wird, zeigen auch die Absatzzahlen: 2017 wurden in Deutschland 720 000 E-Bikes verkauft. ■

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 0 30/2 01 67 70
 Fax: 0 30/20 16 77 20
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org
 oder
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Ausdauersteigerung um elf Prozent und hohe Motivation 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 untersuch-

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

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

