

Radfahren gegen Diabetes

Bewegungsmangel und Übergewicht sind zwei Risikofaktoren für Diabetes Typ 2. Eine dänische Studie zeigte, dass Teilnehmer, die regelmäßig Rad fahren, deutlich seltener diese Form des Diabetes entwickelten.

Für die „Diet, Cancer and Health“-Studie, durchgeführt von Martin Rasmussen von der Universität Süd-Dänemark in Odense, wurden zwischen 1993 und 2002 etwa 52 000 Dänen im Alter zwischen 50 und 65 Jahren nach ihren Ernährungs- und Radfahrgewohnheiten befragt.

oder öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, erkrankten Radfahrer zu 28 Prozent, 17 Prozent und 30 Prozent seltener an einem Typ-2-Diabetes, wenn sie pro Woche 1 bis 60, 61 bis 150 oder mehr als 150 Minuten zur Arbeit und zurück radelten. Auch für die Gesamtdauer der wöchentlichen Radfahrzeiten (Arbeit und Freizeit) war eine annähernd dosisabhängige Wirkung nachweisbar. Eine Schutzwirkung war zudem auch bei den Personen nachweisbar, die erst im Laufe der Studie das Radfahren für sich entdeckten.

schonend und somit auch für ältere Menschen gut geeignet, insbesondere, seit E-Bikes und Pedelecs im Trend sind.

Ob mit oder ohne elektrische Hilfe: Individuell dosiert radeln

Solche Fahrräder haben einen batteriebetriebenen Hilfsmotor, der zum Beispiel Steigungen oder das Fahren bei Gegenwind erleichtert. Dafür muss sich niemand schämen – selbst passionierte Mountainbiker nutzen inzwischen die Technik. Übertriebener Ehrgeiz darf gerade bei Untrainierten nicht im Vordergrund stehen: „Menschen mit Diabetes, die neu oder nach längerer Zeit wieder ins Radfahren einsteigen möchten, sollten sich vor dem ersten Training von ihrem behandelnden Arzt beraten lassen“, sagt Dr. Kröger. „Wichtig ist, dass sie individuell dosiert und regelmäßig radeln“, betont der Diabetologe.

Fahrradfahren als klassische Ausdauersportart eignet sich gleichermaßen für Einsteiger als auch für bereits begeisterte Sportler und trainiert das Herz-Kreislauf-System ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*

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



Etwa 45 000 Personen nahmen fünf Jahre später an einer zweiten Umfrage teil, in der es ebenfalls Fragen zum Radfahren gab. Teilnehmer, die regelmäßig Rad fahren, erkrankten signifikant seltener an einem Typ-2-Diabetes. Verglichen mit Menschen, die mit dem Auto

Wichtig bei Diabetes: Regelmäßig bewegen

Wer bereits an Diabetes Typ 2 erkrankt ist, abnehmen und seinen Blutzucker langfristig ohne beziehungsweise mit weniger Insulin oder Tabletten senken will, muss regelmäßig sportlich aktiv sein, idealerweise fünf bis sechs Mal pro Woche für je eine halbe Stunde. „Für Menschen mit Diabetes ist Radfahren als Ausdauersport besonders gut geeignet. Fahrradfahren verbrennt nicht nur Kalorien, sondern stärkt 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. Ein weiterer Vorteil: Radfahren ist gelenk-

Quellen:
Rasmussen et. al PLOS Medicine/DOI:10.1371/journal.pmed.1002076 071216.