

SERIE
Outdoor aktiv

HEFT 5/2014:
Radfahren

HEFT 6/2014:
Copa do Mundo

HEFT 7/2014:
Laufen

HEFT 8/2014:
Wassersport



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist neu im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.



Foto: Mareike Brandt

Mit dem Rad in Schwung

„Radfahren gehört seit meiner Kindheit für mich zum Alltag“, berichtet Karin Brandt. „Mit dem Autoführerschein ist es dann allerdings deutlich weniger geworden.“ Erst als vor 17 Jahren ein Typ-1-Diabetes bei ihr festgestellt wurde, entdeckte Karin Brandt die Faszination des Radfahrens wieder.



Mindestens

**20
Kilometer
täglich**

ist Karin Brandt mit dem Rad unterwegs!

Mit der **Diagnose Typ-1-Diabetes** stand fest: Eine Insulintherapie wird Karin Brandt ein Leben lang begleiten. Schnell war ihr aber auch klar, dass sie jetzt erst recht etwas für ihre Fitness unternehmen sollte ...

Karin Brandt lebt in Warmssen, einem ländlichen Ort im südwestlichen Teil des Norddeutschen Tieflandes; was lag da näher, als das Radfahren auf den unendlich erscheinenden Wegen zwischen Feldern und Wäldern wieder zu intensivieren? Und genau das macht Karin Brandt mit zunehmender Begeisterung die letzten 15 Jahre. Viel benötigt sie dazu nicht: ein Fahrrad mit 7-Gang-Schaltung und natürlich Kleidung für jede Witterung. Wind und Regen halten sie schließlich nicht vom Radfahren ab. „20 Kilometer täglich kommen eigentlich immer zusammen – an guten Tagen auch 50 Kilometer“, ist Karin Brandt stolz auf „ihre“ Radkilometer. Morgens begleitet sie ihren Ehe-

mann mit dem Fahrrad zur Arbeit. Damit sind schon die ersten 7 Kilometer geschafft. Später nach vollbrachter Arbeit in ihrem Heißmangelbetrieb geht es mit dem Fahrrad zum Einkaufen ins Dorf oder auch zu den Eltern.

Kaffee und Kuchen verdienen

Kaffee und Kuchen muss man sich verdienen, daher nutzt sie auch bei Einladungen immer ihr Fahrrad. Ihr Diabetologe ist beeindruckt, wenn sie bei Wind und Wetter die fast 25 Kilometer zum Arztbesuch über den Weserradweg nach Minden fährt. Abends folgt oft noch eine Radtour mit dem Ehemann. Eigentlich halten sie nur Glatteis und deutliche Minusgrade vom Radfahren ab; wenn es richtig kalt ist, geht sie lieber zu Fuß. 5 bis 8 Kilometer Spaziergang gehören zum Standardprogramm im Winter: „Mir fehlt einfach was, wenn ich nicht



Elektro-Räder voll im Trend

Beim „Pedelec“ (Pedal Electric Cycle) unterstützt der Motor den Fahrer beim Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. **E-Bikes** im engeren Sinn lassen sich mit Hilfe des Motors auch ohne körpereigenen Antrieb fahren und sind mit einem Elektromofa zu vergleichen, so der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC). Lange Strecken, hügelige Landschaften, zu „schnelle“ Partner oder auch gesundheitliche Probleme können gute Gründe sein, sich für ein Elektrorad zu entscheiden – auch wenn die Fitness dann etwas kürzer kommt. Tipps dazu gibt es auch unter: www.adfc.de/pedelects

mit dem Fahrrad unterwegs bin.“ Bei dem Satz strahlt sie über das ganze Gesicht – **Lebensfreude durch Bewegung!** Und natürlich stimmen Fitness und auch die Körperzusammensetzung – wenig Fett und eine gute Muskulatur hat die Bio-Impedanz-Analyse bei ihrem Diabetologen ergeben. Im Hinblick auf ihre Gesundheit ist die gute Fitness wichtiger als die Frage, ob die Körperwaage ein paar Kilo mehr oder weniger anzeigt. Das weiß Karin Brandt genau – aber die Fitness hilft ihr natürlich erst recht, ihren Alltag im doch manchmal komplexen Spannungsfeld Familie, Beruf und Diabetes richtig gut zu meistern.

Was macht der Blutzucker?

Was macht eigentlich die Insulineinstellung bei der ganzen Bewegung? „Eigentlich kein richtiges Problem, wenn man gut plant“, sagt Karin Brandt. Vor geplanter Aktivität wird das kurzwirksame Insulinanalogon deutlich reduziert, mitunter sind dann trotzdem noch ein paar zusätzliche Kohlenhydrate unterwegs erforderlich. Bei längeren Touren wird auch das Basalinsulin reduziert.

Fitness für die Gesundheit und fürs Leben lautet das Motto von Karin Brandt. Man braucht eigentlich nicht viel dazu – ein Fahrrad und Freude an Bewegung und Natur. Dass es funktioniert, kann man fühlen und sehen, wenn man Karin Brandt trifft.

Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 0571-840999 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Der Tipp – mit dem Rad ins Wasser

Übergewicht und Gelenkbeschwerden sind häufige Probleme, die auch beim Radfahren hinderlich sein können. Versuchen Sie doch einfach einmal eine gelenkschonende Alternative: Ganzkörpertraining mit dem **Wasserfahrrad** bei Musik – Aquacycling heißt das Zauberwort. Treten Sie im Wasser in die Pedale, und trainieren Sie so effektiv Ausdauer und Kraft. Straffen Sie Ihr Bindegewebe durch die massierende Wirkung des Wassers – Bewegung, die allen Spaß bereitet. **Aquacycling-Angebote** gibt es sicherlich auch in Ihrer Nähe.



Wissenschaft interessant

Dänische Forscher haben kürzlich gezeigt, dass **Kinder**, die täglich mit dem Fahrrad zur Schule fahren – jeweils eine Wegstrecke von etwas mehr als 2 Kilometern –, nach 8 Wochen eine deutliche Verbesserung ihrer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Die Autoren der Studie folgern, dass das **tägliche Radfahren** zur Schule eine effektive Maßnahme zur Vorbeugung eines Typ-2-Diabetes darstellt. Worauf warten wir noch? Lassen wir die Kinder wieder mit dem Fahrrad zur Schule fahren.

