

## PRESSEMITTEILUNG

*Am 15. August in Travemünde/Ostsee: E-Bike als Hauptgewinn*

### **Diabetes-Sommertour fördert E-Bike-Fahren als Bewegungseinheit**

Berlin, 1. Juli 2024 – 11 Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes und jede Minute kommt eine Neuerkrankung hinzu. Einer der Risikofaktoren, an Diabetes-Typ-2 zu erkranken, ist neben ungesunder Ernährung und genetischer Disposition vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel. Die World Health Organization (WHO) empfiehlt 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche bei moderater Intensität. Dazu gehört auch Radfahren und allen Vorurteilen zum Trotz E-Bike-Fahren. E-Bike-Fahren sei deswegen ein Gesundheitsgewinn, weil es vor allem Menschen tun, die vorher nicht (mehr) Fahrrad gefahren sind, erklärt Sportmediziner Prof. Uwe Tegtbur von der Medizinischen Hochschule Hannover. Mit seinem Team untersuchte er die Effekte des Pedelec-Fahrens in einer Studie (1) mit mehr als 1900 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und kam zu dem Ergebnis, dass E-Bike-Fahrer zu einem ähnlichen Energieverbrauch kommen wie der normale Fahrradfahrer, da er nicht durchgängig mit voller Motor-Unterstützung fährt, sondern einen deutlichen Eigenantrieb hat, zudem öfter fährt und längere Strecken zurücklegt. Das E-Bike sei ein ideales Trainingsgerät, um den Blutzucker zu senken. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe lädt daher auf der Diabetes-Sommertour in Travemünde am 15. August die Besucher ein, eins von 16 E-Bikes gratis zu testen. Besucher vor Ort können außerdem Tombola-Lose für den Guten Zweck kaufen und ein E-Bike Modell Pegasus Premio EVO 10 Lite Comfort Trapez (400Wh Akku – Rahmenhöhe 50) gewinnen.

„Ich freue mich sehr, dass das E-Bike-Fahren den Ruf des Schattenkindes ablegt hat und Deutschlands Straßen erobert. Ich selbst bin leidenschaftlicher E-Bike-Fahrer und empfehle es den meisten meiner Patientinnen und Patienten“, erzählt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, der zusammen mit Fernsehmoderatorin Andrea Ballschuh durch das Programm der Sommertour am 15. August in Travemünde führen wird.

Die Besucher können sich über eine Mischung aus Fachvorträgen, Infotainment, Unterhaltung und Bewegungsangeboten freuen. Neben dem E-Bike-Fahren wird u.a. ein Elfmeterschießen gegen den Ex-HSV-Torwart Richard Golz angeboten, moderiert von Sportschau-Legende Monica Lierhaus. Flankiert wird das bunte Programm von einer Tombola, deren „heiße Preise“ von Kult-Moderator Harry Wijnvoord angekündigt werden. Ein Los kostet 2 Euro, 6 Lose 10 Euro. Der Erlös geht in die Aufklärungsarbeit von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Unterstützt wird die Diabetes-Sommertour durch die Hauptsponsoren Abbott, Astra Zeneca, Dexcom sowie die weiteren Sponsoren Beurer, Glucura, Süßstoff-Verband.

Medienpartner der Diabetes-Sommertour ist der Wort & Bild Verlag, in dem unter anderem der *Diabetes Ratgeber*, die *Apotheken Umschau* und der *Senioren Ratgeber* erscheinen.

#### **Terminhinweis:**

Diabetes-Sommertour 2024

Donnerstag, 15. August 2024, 11 bis 17 Uhr

Brüggmanngarten in Travemünde



Eintritt frei.

Weitere Infos unter <https://www.diabetesde.org/veranstaltung/diabetes-sommertour-2024>

Quelle:

- (1) BMJ Open Sport & Exercise Medicine: Impact of electrically assisted bicycles on physical activity and traffic accident risk: a prospective observational study.  
<https://bmjopensem.bmj.com/...>

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme Communications  
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)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Sozialbank, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX