



Studien und Metaanalysen postulieren einen eindeutigen lebenszeitverlängernden Effekt des Radfahrens.

## A bike ride a day keeps the doctor away?

### Warum die tägliche Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeitsstätte mehr hilft, als uns vielleicht lieb ist

„Jedes Mal, wenn ich einen Erwachsenen auf einem Fahrrad sehe, verzweifle ich nicht mehr an der Zukunft der Menschheit.“ gab, zugegeben etwas bedeutungs-schwer, einst H. G. Wells zum Besten, ergriffen von einer akuten Episode Welt-schmerz. Was Wells damals intuitiv spürte, verdichtet sich in aktueller und zurück-liegender Studienlage – ganz in Tradition der Gründerväter kardiovaskulärer Prä-ventionsforschung.

Wenn wir ehrlich sind, könnten auch wir Ärzte für die Strecke zur Praxis oder Klinik häufiger das Fahrrad nehmen. Practise what you preach – tue selbst, was du anderen predigst, würde uns der Brite er-mahnen. Neben der Förderung der kör-perlichen Fitness und damit einhergehen-dem Training des kardiovaskulären Sys-tems wirkt sich Radfahren nämlich auch positiv auf das psychische Wohlbefinden und sogar das Immunsystem aus [1].

Bereits zehn Minuten moderates Radfah-ren verbrennen außerdem ca. 97 Kalorien. Studien und Metaanalysen postulieren zu-dem einen eindeutigen lebenszeitverlän-gernden Effekt des Radfahrens. In einer niederländischen Studie mit 50.000 Teil-nehmern wurde bei einem Radfahren von 75 Minuten pro Woche eine Lebenszeit-

verlängerung um etwa sechs Monate kal-kuliert [2]. Eine Forschergruppe aus Dä-nemark berechnete eine Erhöhung der Le-benserwartung bei einem Ersatz kurzer Autofahrten durch das Rad um drei bis 14 Monate [3].

Zur Beantwortung der Frage, welche Pendler gesünder leben, ob Auto- oder Radfahrer, betrachtete eine Forschergrup-pe des Imperial College London Zensusda-ten von 300.000 Personen aus Wales und England. Die Ergebnisse wurden 2020 im Lancet Planet Health publiziert und zeig-ten, dass Autofahren die ungesündeste Art des Pendelns ist. Das Pendeln mit dem Fahrrad ist mit einem um 20 % geringe-rem Mortalitätsrisiko, einem um 24 % ge-ringerem Mortalitätsrisiko für Herzkreis-lauferkrankungen und einem 11 % niedri-gem Risiko für Krebserkrankungen assozii-ert [4]. E-Bikes (Pedelec) erreichten die-

Die Landesärztekammer Hessen betei-ligt sich 2026 zum zweiten Mal mit einer großen Mitarbeitergruppe am „Stadtra-deln“ ([www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)). Organi-siert wird dies vom Arbeitskreis Gesund-heit der LÄKH. (red)

se Effekte zwar nicht in diesem Ausmaß, stellen aber für Pendler dennoch eine we-sentlich gesündere Alternative zum Auto-fahren dar [5].

Diese Studienergebnisse stehen in der gleichen Tradition wie die damals bahn-brechende Vergleichsstudie von Jerry Mor-ris, der trotz mangelnder Forschungsmi-tel im Nachkriegsengland eine der wich-tigsten kardiovaskulären Erkenntnisse pu-blizierte. Er verglich die immer sitzenden Fahrer der Londoner Doppeldeckerbusse mit den immer laufenden Schaffnern der gleichen Busse und konnte so erstmalig, auf großer Datenbasis fußend, den wichti-gen Effekt von Bewegung auf das kardio-vaskuläre Risiko aufzeigen.

Als Ärztinnen und Ärzte sollten wir des-halb versuchen, präventiv uns selbst und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Radfahren zu motivieren – und viel-leicht auch ein bisschen Vorbild sein.

**Dr. med. Cornelius Weiß**  
**Dr. med. Andreas Hoheisel**

Die Literatur findet sich auf der Websi-te [www.laekh.de](http://www.laekh.de) unter der aktuellen Ausgabe.