

Köln, 03.11.25

## Pressemitteilung

# Mobilität erhalten – wie Physiotherapie Menschen mit Diabetes unterstützt

## Weltdiabetestag am 14. November 2025

**Zum Weltdiabetestag 2025 betont Physio Deutschland die zentrale Rolle der Physiotherapie für Menschen mit Diabetes – unabhängig vom Alter. Denn Bewegung ist weit mehr als nur Aktivität: Sie ist ein Schlüssel zur Lebensqualität und zur Selbstständigkeit im Alltag.**

In Deutschland leben aktuell über 9,1 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes. Davon sind schätzungsweise vier Millionen Betroffene über 65 Jahre alt. Auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend betroffen: Mehr als 34.500 unter 18-Jährige leben mit Typ-1-Diabetes, und fast 1.000 mit Typ-2-Diabetes. Die Folgeerkrankungen – darunter Muskelschwäche, Nervenschäden (Neuropathien) und das diabetische Fußsyndrom – können die Mobilität stark einschränken. „Physiotherapie ist mehr als Bewegung – sie ist ein Weg zu mehr Lebensqualität“, sagt Dr. Minettchen Herchenröder, Physiotherapeutin und Generalsekretärin bei Physio Deutschland und ergänzt: „Menschen mit Diabetes, ob jung oder alt, profitieren enorm von gezielter Mobilitätsförderung. Die evidenzbasierte Physiotherapie kann helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die Selbstständigkeit zu erhalten.“

### Evidenzbasierte Wirkung von Physiotherapie

Eine randomisierte kontrollierte Studie zeigt, dass ein zwölfwöchiges Übungsprogramm für Fuß und Sprunggelenk bei Menschen mit diabetischer Neuropathie die Gehgeschwindigkeit, den Bewegungsumfang und das Vibrationsempfinden signifikant verbessert. Auch die Sturzprävention ist entscheidend: Laut dem aktualisierten Empfehlungspapier der Bundesinitiative Sturzprävention senken kombinierte Programme aus Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining das Sturzrisiko bei älteren Menschen deutlich. „Gezielte Bewegung ist ein wirksames Mittel gegen Stürze – und damit gegen den Verlust von Selbstständigkeit“, so Dr.

**Geschäftsstelle Köln**  
Bonner Straße 143  
50968 Köln  
Telefon 02 21/98 10 27-0

**E-Mail** [info@physio-deutschland.de](mailto:info@physio-deutschland.de)  
[www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)

**Bankverbindung**  
Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74  
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040  
UST-ID DE122662687

Herchenröder. „Physiotherapie kann hier präventiv und therapeutisch wirken.“

### **Bewegung senkt den Blutzucker**

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit und senkt den HbA1c-Wert – den Langzeitblutzucker – um durchschnittlich 0,4 Prozentpunkte. Besonders effektiv sind Programme mit mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche, ergänzt durch Kraft- und Balancetraining.

### **Kinder und Jugendliche: Bewegung als Therapie und Lebensfreude**

Auch Kinder und Jugendliche mit Diabetes profitieren von Bewegung – körperlich und psychosozial. Sport verbessert die Glukoseverwertung, senkt den Tagesbedarf an Insulin und stärkt das Selbstbewusstsein. Damit Bewegung nicht zur Belastung wird, sind individuelle Trainingskonzepte und eine enge Begleitung durch Physiotherapeut\*innen besonders wichtig.

### **Physiotherapie: Schlüssel zur Selbstständigkeit**

Physiotherapeut\*innen entwickeln individuelle Trainingsprogramme, die Kraft, Gleichgewicht und Koordination fördern. Ziele sind: Sturzprävention durch Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag, Verbesserung der Durchblutung zur Vorbeugung des diabetischen Fußsyndroms, Schmerzlinderung bei Polyneuropathie, Motivation zur Bewegung durch alltagsnahe Übungen. Physio Deutschland fordert daher, die Rolle der Physiotherapie in der Versorgung von Menschen mit Diabetes stärker zu berücksichtigen – sowohl in der Prävention als auch in der Therapie.

Physiotherapeut\*innen in der Nähe finden Interessierte auf der **Webseite von Physio Deutschland** unter [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de) (Reiter „Patienteninformationen“, Rubrik „Physiotherapeutensuche“). Informationen zu Diabetes gibt es auf der **Webseite der Deutschen Diabetes-Hilfe** unter <https://www.diabetesde.org/>.

#### **Wissenschaftlich fundierte Quellen, Studien:**

Gesundheitsberichterstattung des Bundes (zusammen mit dem Robert Koch Institut, RKI): [https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/KoerperlicheErkrankungen/DiabetesMellitus/diabetesmellitus\\_node.html](https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/KoerperlicheErkrankungen/DiabetesMellitus/diabetesmellitus_node.html)

Angebot von Helmholtz Munich, des Deutschen Diabetes-Zentrums und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung: <https://www.diabinfo.de/>

Bundesinitiative Sturzprävention: [https://www.bundesinitiative-sturzpraevention.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/GYMWELT/Bundesinitiative\\_Sturzpr%C3%A4vention/PDF/BIS\\_Update\\_Empfehlungspapiere\\_2023.pdf](https://www.bundesinitiative-sturzpraevention.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/Bundesinitiative_Sturzpr%C3%A4vention/PDF/BIS_Update_Empfehlungspapiere_2023.pdf)

Monteiro RL, et al. 2022. Foot-ankle therapeutic exercise program can improve gait speed in people with diabetic neuropathy: a randomized controlled trial. Sci. Rep. 12, 1: 7561: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35534614/>

**Über Physio Deutschland:**

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut\*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut\*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut\*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut\*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

**Pressekontakt:**

Nadine Baltes

Telefon: 0221-981027-33

E-Mail: [baltes@physio-deutschland.de](mailto:baltes@physio-deutschland.de)

oder [presse@physio-deutschland.de](mailto:presse@physio-deutschland.de)

Internet: [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)