

Diabetes Kongress 2026: An Christi Himmelfahrt beim Diabetes-Lauf in Berlin mit 3 Mio. Schritten gemeinsam gegen Diabetes aktiv sein

Gemeinsam mit anderen Menschen für einen guten Zweck aktiv sein, dabei Spaß haben und etwas für die eigene Gesundheit tun: Dafür lädt die DDG alle Interessierten auch in diesem Jahr wieder zum Diabeteslauf anlässlich des Diabetes Kongresses in Berlin ein. Und doch ist dieses Mal vieles anders: Nicht das Tempo zählt, sondern die gelaufenen Schritte. Von allen Teilnehmenden - egal ob beim 5 km-Lauf oder -Walk - werden die zurückgelegten Schritte gezählt und am Ende summiert, denn: „Jeder Schritt zählt!“. Unser Ziel: gemeinsam 3 Millionen Schritte erreichen. Neu ist auch die besondere Sichtbarkeit der Lautsprecherinnen und Lautsprecher der Kampagne #SagEsLaut während des Diabeteslaufs.

In diesem Jahr findet der Diabeteslauf zum 24. Mal statt und alle Teilnehmenden sind angehalten, ihre tatsächlich zurückgelegten Schritte online einzutragen: <https://my.raceresult.com/378234/registration> . Diejenigen, die sich nicht eintragen, werden mit 6.250 Schritten gewertet. Die 5 Kilometer lange Strecke des Diabeteslaufs führt erstmals vom CityCube Berlin direkt ums Messegelände. Interessierte können sich ab sofort bereits online registrieren: <https://my.raceresult.com/378234/registration>. Eine Anmeldung direkt auf dem Kongress ist bis zum 14. Mai 2026 um 17 Uhr ebenfalls möglich. Eine Kongressteilnahme ist für den Lauf nicht erforderlich.

„Mit dem Lauf machen wir auf die Volkskrankheit Diabetes aufmerksam, sammeln Spenden für gemeinnützige Projekte und unterstützen das Gemeinschaftsgefühl, denn in diesem Jahr kommt es nicht auf die Schnelligkeit, sondern die Teilnahme überhaupt an“, sagt Professor Dr. med. Barbara Ludwig, DDG Kongresspräsidentin 2026, die auch selbst an den Start gehen wird. „Gemäß unserem Kongressmotto ‚Revolution der Mittel – Realität der Menschen‘ gehen wir mit der neuen Ausrichtung auf die Realität der vielen Menschen mit Diabetes ein, die eben keine Sportskanonen sind, aber offen dafür sind, mit ausgedehnten Spaziergängen mehr Bewegung in ihr Leben mit Diabetes zu bringen.“

Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, freut sich in diesem Jahr besonders über die aktive Unterstützung aus der Diabetes-Community: „Es gehen einige Lautsprecherinnen und Lautsprecher der #SagEsLaut-Kampagne an den Start. Gemeinsam laufen und ins Gespräch kommen – das macht den diesjährigen Lauf noch spannender und abwechslungsreicher.“

Teilnahmegebühr für einen guten Zweck

Die 25 Euro Startgebühr (wer im DDG Shirt startet, zahlt 10 Euro) kommt zu je 50 Prozent der Kampagne #SagEsLaut von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Projekten der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) zugute. Die Awareness-Kampagne #SagEsLaut gibt Menschen mit Diabetes in den sozialen Medien mehr Sichtbarkeit und stellt dar, dass sich viele Betroffene von der Politik mit ihren Bedarfen und Bedürfnissen im Stich gelassen fühlen. (Weitere Informationen unter:

<https://www.diabetes-stimme.de/sageslaut>).

Kostenfreie Trainingspläne für die Vorbereitung

Gemeinsam mit dem Team von Professorin Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Joisten, Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln, bietet die DDG wieder kostenfreie Trainingspläne für Anfängerinnen und Anfänger an. Neben allgemeinen Hinweisen enthalten die Pläne unter anderem Tipps zur Ernährung, zum Aufwärmen und Cool Down, Stabilisationsübungen, Informationen zur richtigen Lauftechnik sowie zum sechswöchigen Trainingspensum. Die Pläne können hier heruntergeladen werden: <https://my.raceresult.com/378234/registration>

Terminhinweis für Journalistinnen und Journalisten und alle Interessierte:

Diabetes-Lauf (5 km Lauf oder Walk)

Donnerstag, den 14.5.2026 (Himmelfahrt)

Eröffnung: 17.30 Uhr, Start: 18.15 Uhr

Ort: City Cube, Berlin

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/378234/registration>

Weitere Informationen:

<https://diabeteskongress.de/>

<https://www.ddg.info/>

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich seit 1964 in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als 9 Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.