

## Mit den DDG Trainingsplänen in 6 Wochen fit(ter) werden: Diabetes-Lauf in diesem Jahr vor Ort und virtuell

58. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft vom 8. bis 11. Mai 2024<

- **Diabetes-Lauf vor Ort am 9. Mai 2024 im Rahmen des Diabetes Kongresses 2024**
- **Virtueller Diabetes-Lauf vom 1. bis 31. Mai 2024**
- **Mit den kostenfreien und neuen DDG Trainingsplänen „Fit(ter) in 6 Wochen für 5 Kilometer“**

**Berlin, März 2024 - Holen Sie die Lafschuhe aus dem Schrank: Am 9. Mai 2024 findet der 22. Diabetes-Lauf anlässlich des Diabetes Kongresses in Berlin statt. Bei der Veranstaltung rund um den Sommergarten am Funkturm sind neben den Kongressteilnehmenden wieder alle Menschen mit und ohne Diabetes willkommen, die Spaß am Laufen oder Walken haben - einzeln oder im Team. Wem die Teilnahme vor Ort in Berlin nicht möglich ist, der kann sich auch für den virtuellen Lauf anmelden und im Zeitraum vom 1. bis 31. Mai 2024 jederzeit und überall teilnehmen. Die Arbeitsgemeinschaft „Diabetes, Sport und Bewegung“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) bietet in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule in Köln kostenlos Trainingspläne an: Einer richtet sich an Laufanfängerinnen und -anfänger, die in 6 Wochen fit für die 5-Kilometer-Strecke werden möchten. Der zweite Plan ist für Fortgeschrittene konzipiert, die sich verbessern möchten. Die Teilnahmegebühr von 25 Euro kommt Spendenprojekten von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und der Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS) zugute.**

„Jeder Schritt zählt!“ lautet auch in diesem Jahr das Motto des Spendenlaufs der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Zum 22. Mal lädt die Fachgesellschaft anlässlich ihrer Jahrestagung alle Interessierten dazu ein, gemeinsam ein Zeichen für die Diabetologie und für Menschen mit Diabetes zu setzen. „Ob allein oder im Team - dabei sein ist alles! Wir freuen uns wieder auf ein buntes und vielfältiges Teilnehmerfeld“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe. „Ob sportlich orientierte Läuferinnen und Läufer, Freizeitsportler oder Walker, Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern oder Senioren - der Diabetes-Lauf ist etwas für alle, die sich gerne bewegen und gleichzeitig für einen guten Zweck aktiv sein wollen.“ Neu ist in diesem Jahr, dass die Teilnehmenden nicht nur am 9. Mai in Berlin mitmachen können: Vom 1. bis einschließlich 31. Mai 2024 ist es möglich, unabhängig von Ort und Zeit beim virtuellen Lauf zu starten und das eigene Laufergebnis im Aktionszeitraum kontinuierlich zu verbessern.

„Schlechtes Wetter oder eine unpassende Uhrzeit sind damit keine Ausreden mehr, nicht beim Diabetes-Lauf an den Start zu gehen“, sind sich Dr. med. Stephan Kress und Dr. med. Ulrike Becker, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „Diabetes, Sport und Bewegung“ der DDG sicher. Selbst wer noch nie zuvor 5 Kilometer am Stück gelaufen ist oder bislang nur kürzere Strecken wagt, kann sich mit guter Planung den Diabetes-Lauf zum Ziel setzen. Gemeinsam mit dem Team von Professor 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 kostenfrei einen Vorbereitungsplan für Anfängerinnen und Anfänger an. „Mit unserem Trainingsplan können grundsätzlich alle innerhalb von 6 Wochen fit für 5 Kilometer werden“, sagt

Karla Rammoser, eine der Autorinnen. Fortgeschrittene wiederum können sich in einem eigens auf sie zugeschnittenen Plan weiter verbessern.

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. „Dabei beginnen wir in der ersten Woche langsam und dosiert mit 4 Tagen Training und Ruhetagen dazwischen“, erklärt die Sportwissenschaftlerin Annalena Philipp. Auch die Entspannung hinterher komme nicht zu kurz. „Wer langsam einsteigt und dabei auf seinen Körper hört, wird schnell Fortschritte machen“, macht Joisten allen Laufneulingen Mut. Die Pläne können Interessierte hier herunterladen: [Trainingsplan für Laufneulinge](#) und [Trainingsplan für Fortgeschrittene](#).

Die 25 Euro Startgebühr kommen zu 100 Prozent der Kampagne #SagEsLaut von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und Projekten der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) zugute. Die Awareness-Kampagne #SagEsLaut soll Menschen mit Diabetes mehr Sichtbarkeit geben. Denn viele Betroffene fühlen sich von der Politik mit ihren Bedarfen und Bedürfnissen im Stich gelassen (Weitere Informationen unter: <https://www.diabetes-stimme.de/sageslaut>).

Die 5 Kilometer lange Strecke des Diabetes-Laufs führt vom CityCube Berlin durch den Sommergarten unter dem Funkturm und zurück. Eine Anmeldung direkt auf dem Kongress ist bis zum 9. Mai 2024 um 17 Uhr ebenfalls möglich. Interessierte können sich ab sofort bereits online registrieren: [Diabetes Lauf, 09.05.2024 : : my.race|result \(raceresult.com\)](#). Eine Kongressteilnahme ist für den Lauf nicht erforderlich.

Wer am 9. Mai nicht vor Ort ist oder lieber zu einer anderen Tageszeit Sport treibt, kann vom 1. bis 31. Mai 2024 am virtuellen Lauf von diabetesDE und DDG teilnehmen und sich dafür hier anmelden: <https://my.raceresult.com/278356/registration>

Die 58. Jahrestagung der DDG beginnt offiziell am Mittwoch, den 8. Mai 2024, um 17.00 Uhr mit einer Eröffnungsveranstaltung (reine Präsenzveranstaltung). Das Kongressprogramm ist im Internet unter [Diabetes Kongress 2024](#) abrufbar. Interessierte können sich ab sofort direkt online anmelden unter [Registrierung | Diabetes Kongress 2024](#).

### **Terminhinweis für Journalist\*innen und alle Interessierte:**

Diabetes-Lauf (5 km Lauf oder Walk)  
Donnerstag, den 9.5.2024 (Himmelfahrt)  
Eröffnung: 17.30 Uhr, Start: 18.15 Uhr

Ort: City Cube, Berlin

Anmeldung: [Diabetes Lauf, 09.05.2024 : : my.race|result \(raceresult.com\)](#)

Anmeldung für den virtuellen Lauf vom 1. bis 31.5.2024:  
<https://my.raceresult.com/278356/registration>

### **Terminhinweise für Journalist\*innen:**

#### **Pressekonferenz im Vorfeld des Diabetes Kongresses 2024,**

58. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)  
„Diabetes. Umwelt. Leben. Perspektiven aus allen Blickwinkeln“  
Termin: Mittwoch, 23. April 2024, 11.00 bis 12.00 Uhr  
Link und weitere Informationen folgen

## **Kongress-Pressekonferenz des Diabetes Kongresses 2024,**

Termin: Freitag, 10. Mai 2023, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort: CityCube Berlin sowie online, Link und weitere Informationen folgen

Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

### **Vernetzung in Social Media**

Sie möchten in den sozialen Medien zu diesem Thema berichten? Nutzen Sie gerne unsere Vorschläge.

#### Twitter:

Am 9.5. lädt die Deutsche Diabetes Gesellschaft @DDG\_Tweets in Berlin alle Interessierten zum 5km-Spendenlauf ein: Laufen o. walken – setzen Sie ein Zeichen für Menschen mit #Diabetes. Hier anmelden: <https://shorturl.at/hAKZ5> Oder virtuell vom 1. bis 31.5. dabei sein: <https://shorturl.at/eikpU> #JederSchrittZählt #diabeteswissen #dk2024

#### Facebook/Instagram:

Sie laufen oder walken gerne allein oder im Team und sind am 9. Mai in Berlin? 🏃🏃 Beim Diabetes Kongress 2024 lädt die Deutsche Diabetes Gesellschaft alle Interessierten zum Spendenlauf ein: Setzen Sie auf dem 5-Kilometer-Kurs um den Sommergarten am CityCube Berlin ein Zeichen für die Diabetologie und für Menschen mit Diabetes. 🍌

Die Startgebühr kommt zu 100% der Kampagne #SagEsLaut von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe sowie Projekten der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) zugute.

Hier zum Diabetes-Lauf am 9. Mai anmelden: ➡ <https://shorturl.at/hAKZ5> ⬅  
Oder machen Sie beim virtuellen Lauf vom 1. bis 31. Mai mit: ➡ <https://shorturl.at/eikpU> ⬅  
#JederSchrittZählt #diabeteswissen #dk2024

### **Hier finden Sie die DDG:**

Twitter: [https://twitter.com/DDG\\_Tweets](https://twitter.com/DDG_Tweets)

Facebook: <https://www.facebook.com/DDG.Fanpage>

YouTube: <https://www.youtube.com/@deutschediabetesgesellschaft9826>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/deutsche-diabetes-gesellschaft/>

### **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 acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Im Jubiläumsjahr 2024 begeht sie ihren 60. Geburtstag und macht in zahlreichen Aktionen auf die Herausforderungen rund um den Diabetes mellitus und den steigenden Bedarf an Prävention, Forschung sowie modernen Therapien aufmerksam - und setzt sich für das Fach sowie für Menschen mit Diabetes ein.

### **Jetzt bewerben für die 11. DDG-Medienpreisausschreibung!**

**Diabetes und dann?! Behandlung, Leben, Begleiterkrankungen - so lautet das Thema der DDG-Medienpreisausschreibung 2024.** In diesem Jahr feiert **die DDG ihren 60. Geburtstag** - passend dazu hat sie das diesjährige Motto der Medienpreise besonders offen gewählt. Ab jetzt können Journalistinnen und Journalisten ihre qualitativ hochwertigen Beiträge in den Kategorien „**Hören**“, „**Sehen**“ und „**Lesen**“ einreichen. Die Preise sind mit jeweils 2000 Euro dotiert. Eingereicht werden können **Beiträge**, die **zwischen dem 01.08.2023 bis 31.07.2024** erschienen sind/erscheinen werden. **Einsendeschluss** ist der **31. Juli 2024**. Weitere Informationen finden Sie auf der [DDG Webseite](#).