



## PRESSEMITTEILUNG

### 59. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft vom 28. bis 31. Mai 2025

#### **Menschen mit Diabetes mellitus unterstützen und die eigene Gesundheit fördern An Christi Himmelfahrt beim Diabetes-Lauf in Berlin starten**

**Berlin, April 2025 – Gemeinsam mit anderen Menschen für einen guten Zweck aktiv sein, dabei Spaß haben und etwas für die eigene Gesundheit tun: Dafür lädt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) Interessierte zum Diabetes-Lauf anlässlich des Diabetes Kongresses in Berlin ein. Der Diabetes-Lauf, der inzwischen ein fester Termin im Berlin Sportkalender ist, können am 29. Mai 2025 alle mit Freude am Laufen oder Walken rund um den Sommergarten am Funkturm einzeln oder im Team an den Start gehen. Die Teilnahmegebühr von 25 Euro kommt traditionell Spendenprojekten von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und der Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS) zugute. Mit kostenfreien Trainingsplänen, welche die Arbeitsgemeinschaft „Diabetes, Sport und Bewegung“ der DDG in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule in Köln anbietet, können sich sowohl Laufanfängerinnen und -anfänger als auch Fortgeschrittene in 6 Wochen gezielt auf die 5-Kilometer-Strecke vorbereiten.**

Unter dem Motto „Jeder Schritt zählt!“ lädt die DDG traditionell anlässlich ihrer Jahrestagungen alle Interessierten zu einem Spendenlauf ein. In diesem Jahr findet der Diabetes-Lauf zum 23. Mal statt. „Damit machen wir auf die Volkskrankheit Diabetes aufmerksam, sammeln Spenden für gemeinnützige Projekte und regen dazu an, selbst aktiv zu werden“, sagt Professor Dr. med. Martin Heni, DDG Kongresspräsident 2025, der selbst an den Start gehen wird. „Die Diabetologie lebt unter anderem von interdisziplinärer Teamarbeit und Ausdauer – ein ähnliches Gemeinschaftsgefühl und die Freude, gemeinsam 5 Kilometer bewältigt zu haben, sind auch jedes Jahr beim Diabetes-Lauf mit mehreren Hundert Teilnehmenden spürbar.“

Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, ergänzt: „Der Diabetes-Lauf verbindet viele Altersklassen und ist etwas für alle, die sich gerne bewegen und gleichzeitig für einen guten Zweck aktiv sein wollen. Wir freuen uns wieder auf Läuferinnen und Läufer, Freizeitsportler oder Walker, Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern oder Senioren.“  
Ausdauersport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und kann sogar die Lebensdauer verlängern, wie aktuelle Studien zeigen.\*

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 kostenfrei einen Vorbereitungsplan für Anfängerinnen und Anfänger an. 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. Die Pläne können hier heruntergeladen werden: [Trainingsplan für Laufneulinge](#) und [Trainingsplan für Fortgeschrittene](#).

Die 25 Euro Startgebühr (wer im DDG-Shirt startet, zahlt 10 Euro) kommen zu 100 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>).

Die 5 Kilometer lange Strecke des Diabetes-Laufs führt wieder vom CityCube Berlin durch den Sommergarten unter dem Funkturm und zurück. Eine Anmeldung direkt auf dem Kongress ist bis zum 29. Mai 2025 um 17 Uhr ebenfalls möglich. Interessierte können sich ab sofort bereits online registrieren: [Diabetes Lauf, 29.05.2025 : : my.race|result](https://my.race|result). Eine Kongressteilnahme ist für den Lauf nicht erforderlich.

Die 59. Jahrestagung der DDG beginnt offiziell am Mittwoch, den 28. Mai 2025, um 17.00 Uhr mit einer Eröffnungsveranstaltung (reine Präsenzveranstaltung). Das Kongressprogramm ist im Internet unter [Diabeteskongress 2025](https://www.diabetes-stimme.de/diabeteskongress-2025) abrufbar. Interessierte können sich ab sofort direkt online anmelden unter [Registrierung – Diabeteskongress 2025](https://www.diabetes-stimme.de/registrierung-diabeteskongress-2025).

#### **Literatur:**

[Outrunning the grim reaper: longevity of the first 200 sub-4 min mile male runners | British Journal of Sports Medicine](https://www.bjms.com/longevity-of-the-first-200-sub-4-min-mile-male-runners)

#### **Terminhinweis für Journalistinnen und Journalisten und alle Interessierte:**

Diabetes-Lauf (5 km Lauf oder Walk)  
Donnerstag, den 29.5.2025 (Himmelfahrt)  
Eröffnung: 17.30 Uhr, Start: 18.15 Uhr  
Ort: City Cube, Berlin  
Anmeldung: [Diabetes Lauf, 29.05.2025 : : my.race|result](https://my.race|result)

#### **Terminhinweise für Journalistinnen und Journalisten:**

**Pressekonferenz im Vorfeld des Diabetes Kongresses 2025,**  
59. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)  
„Neue Dimensionen der Diabetologie – Individuell. Interdisziplinär. Innovativ.“  
Termin: Donnerstag, 22. Mai 2025, 11.00 bis 12.00 Uhr  
Link und weitere Informationen folgen

#### **Kongress-Presskonferenz des Diabetes Kongresses 2025,**

Termin: Freitag, 30. Mai 2025, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Ort: CityCube Berlin sowie online, Link und weitere Informationen folgen  
Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

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

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 9200 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 8 Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

---

**Jetzt bewerben für die 12. DDG-Medienpreisausschreibung!**

**„Diabetesversorgung in einer Welt der Krisen“ – so lautet das Thema der DDG-Medienpreisausschreibung 2025.** Die DDG möchte mit ihrer Ausschreibung auch die Chancen hinter den momentanen Herausforderungen und Krisen sichtbar machen. Journalist\*innen sind dazu eingeladen, ihre qualitativ hochwertigen Beiträge in den Kategorien „Hören“, „Sehen“ und „Lesen“ einzureichen. Die Preise sind mit jeweils 2000 Euro dotiert. Eingereicht werden können **Beiträge**, die **zwischen dem 01.08.2024 bis 31.07.2025** erschienen sind/erscheinen werden. **Einsendeschluss** ist der **31. Juli 2025**. Weitere Informationen finden Sie auf der [DDG-Webseite](#).

---

**Kontakt für Journalistinnen und Journalisten:**

Pressestelle Diabetes Kongress 2025

Julia Hommrich/Stephanie Balz

Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart

Tel: 0711 8931 423, Fax: 0711 8931-167

[hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)

[www.diabeteskongress.de](http://www.diabeteskongress.de)

[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)