



## PRESSEMITTEILUNG

Mit TV-Legende Vera Int-Veen zum Auftakt viel über entspanntes Lebensgefühl lernen  
**Vierte Staffel des Diabetes-Podcasts „Doc2Go“ zum Mitlaufen erscheint ab dem 25. Mai 2023**

**Berlin, 24. Mai 2023 – Seit 2020 läuft der kostenfreie Podcast „Doc2Go“ der gemeinnützigen Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mit großem Erfolg: Ab dem 25. Mai 2023 geht es in die mittlerweile vierte Staffel mit zehn neuen Folgen alle zwei Wochen. Bei „Doc2Go“ geht jeweils ein Arzt oder eine Ärztin 30 Minuten lang mit einem Menschen mit oder ohne Diabetes virtuell gemeinsam spazieren. Das Gespräch dreht sich um die Themen Bewegung, Ernährung sowie gegebenenfalls Therapie und bietet viel Informatives und Unterhaltendes. Jeder Interessierte kann selbst eine halbe Stunde spazieren gehen, parallel den Podcast hören und rund um den Diabetes viel lernen. Die Folgen stehen nach Erscheinen auf <https://www.diabetesde.org/podcast> zum Anhören und Herunterladen bereit.**

„Angefangen haben wir mit dem Motivationsformat während der Pandemie, als alle Fitnessstudios geschlossen waren und die Reha- und Schwimmkurse ausfielen. Wir wollten einen Anreiz geben, sich trotzdem zu bewegen. Denn Menschen mit Diabetes tut regelmäßige Bewegung besonders gut, sie senkt den Blutzucker“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, die Beweggründe für den Podcast. 30 Minuten zügiges Gehen gilt als wissenschaftlich erfolgreiches Präventions- und Schulungsprogramm (1) zur signifikanten Senkung des Blutzuckerspiegels. In 2020 wurde der Podcast mit dem Medienpreis der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in der Kategorie „Online-Medium“ ausgezeichnet. 2021 erhielt das Format den „Vision.A Award“ in Bronze als „Bester Podcast Healthcare“.

In der ersten Folge der neuen Staffel geht Dr. Astrid Tombek mit der TV-Legende Vera Int-Veen („Vera am Mittag“, „Schwiegertochter gesucht“) spazieren. Das Gespräch dreht sich unter anderem darum, wie Vera Int-Veen trotz ihres Übergewichts dem Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, mit regelmäßiger Bewegung und täglich frisch gekochten Gerichten vorbeugt. Ganz besonders hebt sie hervor, wie ein entspanntes Verhältnis zum eigenen Körper helfen kann, ein positives Lebensgefühl zu entwickeln und sich keinen Zwängen zu unterwerfen.

Dr. Astrid Tombek diskutiert mit Vera Int-Veen außerdem die Vorzüge des E-Bike-Fahrens und verweist hierzu auf neueste Erkenntnisse aus einer aktuellen Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) (2). Vera Int-Veen fährt im Durchschnitt 250 Kilometer mit dem E-Bike pro Woche. „Insbesondere für Menschen mit Diabetes Typ 2 und für Menschen mit Übergewicht ist diese Bewegungsform empfehlenswert. Sie senkt den Blutdruck, schont die Gelenke und fördert den Muskelaufbau. Neueste Studien bezeichnen E-Bike-Fahren als Sport“, sagt Dr. Astrid Tombek.

Die vierte Staffel des Podcasts „Doc2Go“ wird mit freundlicher Unterstützung von Boehringer Ingelheim und der IKK classic erstellt.

Quellen:

- (1) <http://www.diabetes-bewegung.de/projekte/disko.html>



- (2) <https://www.mhh.de/presse-news/mhh-studie-zeigt-pedelec-fahren-steigert-fitness-und-gesundheit>

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme Communications  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931 423  
Fax: +49 (0)711 8931 167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

*Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.*

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX