



diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



PRESEMITTEILUNG

Mittagspause sinnvoll nutzen: Essen und Diabetes-Wissen ab 7. Oktober vereint

DIAgitaler Lunch – eine neue Webinar Reihe mit ExpertInnen

Berlin, den 18. September 2026 – Wenn das Wetter ungemütlicher wird, gehen Arbeitnehmer*innen seltener in der Mittagspause vor die Tür. Rund 80 – 90 % der Arbeitenden nehmen ihr Lunch im Unternehmen ein, davon sogar 22 % am eigenen Arbeitsplatz. Auch die meisten mobil Arbeitenden nehmen ihr Mittagessen zuhause ein. Auf der anderen Seite bleibt immer weniger Zeit, sich in Online-Kursen oder Webinaren fortzubilden. Das soll sich nun zumindest für die Diabetes-Community ändern. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hat ein Angebot geschaffen, dass beide Bedürfnisse kombiniert: „DIAgitaler Lunch – Eat & Learn“ ist eine alle 14 Tage stattfindende Webinar-Reihe, die jeweils ab dem 7. Oktober 2026 um 13.00 Uhr Diabetes-Wissen in der Mittagspause vermittelt. In 45 Minuten erläutert ein Experte oder eine Expertin ein spezifisches Diabetesthema, zu dem er oder sie anschließend mit einem Menschen mit Diabetes diskutiert und darüber hinaus Fragen aus dem Chat beantwortet. Einloggen kann man sich über Zoom. Weitere Infos dazu finden Interessierte auf der diabetesDE-Website www.diabetesde.de. In der ersten Folge am 7.10. geht es um das Thema „Impfungen für Menschen mit Diabetes“ mit Prof. Baptist Gallwitz und Luisa Pelz (Typ 1). Moderiert wird die Webinar-Reihe von Dr. Gaby Allrath.

„Das Tolle an diesem Format ist, dass wir zum einen aktuelles Fachwissen durch einen ausgewiesenen Diabetes-Profi vermitteln, zum andere Praxiswissen durch erfahrene Menschen mit Diabetes. Und dadurch, dass die Webinare interaktiv gestaltet sind, kann sich jeder in die Diskussion einbringen, sei es durch Fragen im Chat oder Meinungen per Umfragetool Mentimeter“, erzählt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Bei uns ist essen übrigens ausdrücklich erlaubt und ein Verbot, am Arbeitsplatz zu essen gibt es rechtlich nicht. Die fehlende Bewegungspause kann ja am Abend nachgeholt werden“, ergänzt Mattig-Fabian augenzwinkernd.

Neben dem Thema „Impfungen für Menschen mit Diabetes“ werden in weiteren Folgen immer um 13.00 Uhr die Themen „CGM für Menschen mit Typ-2-Diabetes“ (21.10.) mit Dr. Jens Kröger, „Nicht nur ein neuer Name: Von der nicht-alkoholischen Fettleber zu MASH“ (4.11.), „Sport mit AID? Worauf Menschen mit Typ-1-Diabetes achten sollten“ (18.11.) mit Prof. Othmar Moser und „Verschiedene Wege führen ans Ziel? Gewichtsreduktion bei Typ-2-Diabetes und Adipositas“ (2.12.) mit Prof. Diana Rubin diskutiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Videos sind im Anschluss dauerhaft verfügbar über YouTube <https://www.youtube.com/@DeutscheDiabetesHilfe> und Website www.diabetesde.org/webinar.

Das Format wird unterstützt von IKK Classic und GSK.



diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



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
www.diabetesde.org
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
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

*diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für die aktuell rund 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir geben allen Menschen mit Diabetes, ihren Angehörigen und Risikopatient*innen eine Stimme, bieten praktische Hilfestellungen und Informationen für alle Lebenssituationen mit Diabetes und betreiben politische Interessenvertretung mit Forderungen nach bestmöglicher Versorgung.*

Unsere Vision ist die Senkung von Neuerkrankungen und die Vermeidung von Folgeerkrankungen.

Spendenkonto Sozialbank, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX