



## **PRESEMITTEILUNG**

1. Aktion 2026 #SagEsLaut #SagEsSolidarisch thematisiert „Diabetes und weitere chronische Erkrankungen“

### **Diabetes ist oft mehr als nur eine Diagnose**

**Berlin, 5. März 2026 – Die Social-Media-Kampagne #SagEsLaut #SagEsSolidarisch startet am 5. März ihre 1. Aktion im Jahr 2026: „Diabetes und weitere chronische Erkrankungen“. Für viele Menschen mit Diabetes ist Diabetes nicht die einzige Diagnose. Öffentliche Bilder sind oft verkürzt und stereotyp und blenden aus, dass Diabetes viele Gesichter hat und häufig mit weiteren chronischen körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen wie anderen Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel Hashimoto und Zöliakie oder Depressionen einhergeht. Das prägt den Alltag. Mehrfacherkrankungen bedeuten zusätzliche Verantwortung, mehr Arzttermine, mehr Erklärungen und mehr Kraft. Das verdient Anerkennung und nicht noch mehr Stigmatisierung. Daher sagen wir laut: Niemand sollte sich für seine Diagnose(n) rechtfertigen müssen. Niemand sollte auf Schuld reduziert werden. Die #SagEsLaut-Kampagne macht sichtbar, was oft unsichtbar bleibt. Unser gemeinsames Ziel: Mehrfacherkrankungen sichtbar machen, vereinfachende Schuld narrative aufbrechen und mentale Belastungen anerkennen. Sichtbarkeit schafft Verständnis und Verständnis ebnet Teilhabe. Darauf machen die beiden Protagonisten Lea (@insulea.de) und Carina (@carinamanger\_spd) gemeinsam aufmerksam. Das Video der Aktion ist einzusehen auf [www.diabetes-stimme.de/sageslaut](http://www.diabetes-stimme.de/sageslaut) sowie in den sozialen Medien.**

„Diabetes ist mehr als ein Blutzuckerwert. Er ist Teil eines Lebens, das oft auch von weiteren chronischen körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen geprägt ist, für deren alltägliche Bewältigung es Respekt bedarf und keine weitere Ausgrenzung. Wir wollen zeigen, dass hinter jeder Diagnose ein Mensch steht. Wir wollen sichtbar machen, was oft unsichtbar bleibt und zuhören statt bewerten“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Hinzu kommen häufige Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes wie zum Beispiel:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und koronare Herzkrankheit
- Augenschäden
- Nierenerkrankungen (diabetische Nephropathie)
- Nervenschäden (Neuropathie) und diabetisches Fußsyndrom

Darüber hinaus gibt es weitere Erkrankungen, die auf ähnliche Ursachen wie der Typ-2-Diabetes zurückzuführen sind, zum Beispiel das metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas) sowie bestimmte Krebsarten.

Autoimmunerkrankungen wie Zöliakie und Schilddrüsenunterfunktion treten vor allem bei Typ-1-Diabetes häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung.

Lea (Typ-1-Diabetes) erklärt: „Ich lebe seit 14 Jahren mit Diabetes Typ 1 sowie weiteren chronischen Erkrankungen, unter anderem POTS, Endometriose, Asthma und PCOS. Im letzten Jahr wurde mir ein Tumor an der Nebenschilddrüse entfernt. Nach der Erstdiagnose mit



Diabetes hatte ich mit einer Angststörung und Depressionen zu kämpfen. Es gibt Tage, da kostet mich schon das Aufstehen unglaublich viel Kraft. Ich lebe täglich mit Symptomen und Schmerzen, für mich gehört das zu meinem Alltag leider dazu.“

Carina (Typ-2-Diabetes) führt aus: „Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Bei mir treten kognitive Störungen, Muskelschmerzen und Stoffwechselstörungen auf. Die größte Herausforderung bei Hashimoto und Diabetes sind Essen und Gewicht. Das ist jeden Tag aufs Neue ein kräftezehrender Kampf.“

Die #SagEsLaut-Kampagne 2026 wird umgesetzt mit freundlicher Unterstützung von Abbott, Boehringer Ingelheim, Lilly, Roche und Sanofi.

**#SagEsLaut #SagEsSolidarisch**

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