

## PRESSEMITTEILUNG

2. Aktion 2026 #SagEsLaut #SagEsSolidarisch thematisiert „Stigmatisierung“

### **Kein Platz für Vorurteile – mehr Verständnis für Diabetes!**

**Berlin, 25. Juni 2026 – Die Social-Media-Kampagne #SagEsLaut #SagEsSolidarisch startet ihre 2. Aktion im Jahr 2026: „Kein Platz für Vorurteile – mehr Verständnis für Diabetes!“** Viele Menschen mit Diabetes kennen das: typische Alltagssituationen, in denen Vorurteile, ungefragte Kommentare oder falsche Annahmen über Diabetes entstehen. Das ständige Gefühl, sich erklären zu müssen, ist eine fast tägliche Herausforderung, denn es gibt gegenüber dem Diabetes sehr verbreitete Stigmata. Im neusten Video verbinden die beiden Protagonistinnen Conny (@zuckerschockconny) und Caro (@sweet.caromell.type2) persönliche Erfahrungen der Stigmatisierung mit einer klaren Haltung: Diabetes definiert Menschen nicht und Stigma sollte keinen Platz in unserer Gesellschaft haben. Gleichzeitig stärken die Protagonistinnen die Community, indem sie zeigen, dass niemand mit diesen Erfahrungen allein ist. Das Video der Aktion ist einzusehen auf [www.diabetes-stimme.de/sageslaut](http://www.diabetes-stimme.de/sageslaut) sowie in den Sozialen Medien.

„Menschen mit Diabetes erleben immer wieder ungefragte Kommentare, falsche Annahmen und Bewertungen durch ihr Umfeld. ‚Darfst du das überhaupt essen?‘ oder ‚Hast du das nicht selbst verursacht?‘ Solche Fragen verletzen, verunsichern und führen dazu, dass Menschen mit Diabetes sich immer wieder erklären oder rechtfertigen müssen. Wir wollen diese Vorurteile sichtbar machen und Verständnis statt Bewertungen stärken“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Wir kämpfen für mehr Verständnis, mehr Respekt und weniger Stigma.“

Conny (Typ-1-Diabetes) erklärt: „Diabetes ist eine chronische Erkrankung. Eine dauerhafte gesundheitliche Herausforderung. Stigma entsteht durch das, was andere daraus machen: Vorurteile. Bewertungen. Ich höre oft Sätze, wie: „Du siehst gar nicht krank aus.“ oder „Ich könnte mich ja nicht täglich spritzen.“ Für andere mögen das kleine, beiläufige Aussagen sein, doch ich nehme sie stärker wahr. Das Gefühl, sich ständig erklären zu müssen, prägt meinen Alltag.“

Caro (Typ-2-Diabetes) führt aus: „Andere glauben, dass sie genug wüssten, um über mich zu urteilen: Über mein Essverhalten. Über meine Bewegung, meinen Körper, mein Leben. Das ist Stigmatisierung. Diabetes definiert mich nicht. Nicht meine Möglichkeiten. Nicht meine Träume. Und ganz sicher nicht meinen persönlichen Wert. Wir brauchen Menschen, die sagen: Ich verstehe. Du musst nichts erklären.“

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@medizin kommunikation.org](mailto:hommrich@medizin kommunikation.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