



PRESSEMITTEILUNG

diabetesDE kooperiert mit Marsch-Veranstalter „Schritt für Schritt“ auch in Magdeburg
30 km Marsch in Magdeburg für den guten Zweck

Berlin, den 17. August 2026 – Mit mehr Bewegung den Blutzuckerspiegel im Blick haben, das nehmen sich viele Menschen mit Diabetes vor. Doch nicht jeder ist eine Sportskanone oder ein Laftalent. Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes, die zudem noch mit Übergewicht kämpfen, scheuen den Gang zum Fitnessstudio aus Angst vor stigmatisierenden Blicken. Was aber jeder machen kann, sind Spaziergänge in der Natur, je länger, desto besser. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe möchte daher alle Menschen mit und ohne Diabetes motivieren, sich an längere Märsche heranzuwagen, wenn sie von ihrem Arzt / ihrer Ärztin ein „Go“ dafür bekommen haben. Aus diesem Grund kooperiert die gemeinnützige Organisation auch bei den am 22. August in Magdeburg stattfindenden Märschen mit dem Veranstalter „Schritt für Schritt“ (<https://www.schrittfuerschritt.org/events-1/>). Noch sind Plätze frei, auch für den 50 km und 100 km Marsch für Fortgeschrittene. Für alle Marsch-Events 2026 gilt: Mitmachen und Gutes tun! Denn 2 Euro der Anmeldegebühr für jeden Teilnehmenden gehen an diabetesDE für die Diabetes-Aufklärung. Auch Nicht-Teilnehmende können Gutes tun und spenden unter: <https://www.diabetesde.org/spende>. diabetesDE hat zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln das Trainingsprogramm für Anfänger „7.000 plus“ entwickelt: <https://www.diabetesde.org/trainingstipps>.

„Wir wollen all diejenigen von längeren Märschen begeistern, die fitter werden wollen und sich selbst beweisen wollen, was in ihnen steckt“, sagt Nicole Mattig-Fabian, die Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Märsche sind deswegen ‚in‘, weil es eben nicht um die körperliche Höchstleistung geht, sondern um die eigene Willenskraft. Man fängt erst klein an und kann sich von Woche zu Woche oder von Monat zu Monat steigern. Strammes Spazierengehen ist gut für die Gesundheit: Es senkt den Blutzuckerspiegel, macht den Kopf frei und steigert das Selbstbewusstsein.“ Die Geschäftsführerin hebt besonders hervor, dass bei den Märschen von „Schritt für Schritt“ auch noch Gutes getan wird: „Nils Degenhardt, der Geschäftsführer von ‚Schritt für Schritt‘, unterstützt uns seit Anfang 2026. Für jedes verkaufte Marsch-Ticket spendet das Unternehmen 2,00 € an diabetesDE – auf diese Weise sind bereits über 6.000 € an Spendengeldern zusammengekommen, die wir in die Diabetes-Aufklärung investieren. Das finden wir großartig!“

Nils Degenhardt, Geschäftsführer von „Schritt für Schritt“, ergänzt: „Bei uns geht es nicht um Wettkampf, sondern um ein Gemeinschaftsgefühl. Wir spüren einen großen Zusammenhalt in dieser Community, hier ist wirklich einer für den anderen da. Es sind schon viele Freundschaften entstanden, die über den Marsch hinaus bestehen. Und wer einmal dabei war, den lässt das Marschfieber nicht mehr los.“ Anfänger*innen erzählen oft, dass der Marsch ihr Leben verändert hat. So kommentierte eine Teilnehmerin: „Der Marsch in Bonn war für mich als Neuling ein unvergessliches Erlebnis. Die Strecke wunderschön, das Team so herzlich und die Atmosphäre unter den Teilnehmenden einfach toll. Ich hätte nie gedacht, dass ich es schaffen kann, aber in der Gruppe bin ich über mich hinausgewachsen.“

Grundvoraussetzung für die optimale Bewältigung der Strecke sei laut Degenhardt aber gutes



Schuhwerk, am besten Walking- oder Wanderschuhe, die schon eingelaufen sind. Trotzdem sollte jede/r Teilnehmende Blasenpflaster im Gepäck haben. „Menschen mit Typ-1-Diabetes sollten zudem unterwegs ihre Glukosewerte überprüfen und Hypohelfer in der Tasche haben“, erläutert Mattig-Fabian.

In Magdeburg wird auch eine Mitarbeiterin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe die 30 km-Strecke gehen: Luisa Pelz (26), die selbst mit Typ-1-Diabetes lebt.

Zusammen mit der Prof. Christine Joisten und ihrem Team von der Deutschen Sporthochschule Köln hat diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe zudem einen Einstiegstrainingsplan für Laufanfänger*innen erarbeitet. „Je mehr Menschen mit und ohne Diabetes wir in Bewegung bringen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, erst gar keinen Typ-2-Diabetes zu entwickeln beziehungsweise den bereits manifestierten Diabetes gut in Balance zu halten“, sagt Nicole Mattig-Fabian. Den Plan und weitere Trainingstipps finden Interessierte auf der Website:

<https://www.diabetesde.org/trainingstipps>

„Schritt für Schritt“ organisiert Märsche zwischen 25 und 120 km in mittelgroßen Städten deutschlandweit. Mehr Informationen zu den Events finden Interessierte unter:

<https://www.schrittfuerschritt.org/>

Terminankündigung

„Schritt für Schritt“-Marsch über 30 km:

Samstag, den 22. August 2026 ab 9.30 Uhr

<https://www.schrittfuerschritt.org/events-1/Schritt-fur-Schritt-2026-Magdeburg-30-km-50-km-100-km-22-08-2026-c186560006>

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