



diabetesDE  
**DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE**



## **PRESEMITTEILUNG**

Zum „Tag des Wanderns“ am 14. Mai 2022

**Dritte Staffel des Diabetes-Podcasts „Doc2Go“ zum Mitlaufen erscheint ab dem 12. Mai 2022**

**Berlin, 22. April 2022 – Im Frühjahr 2020 veröffentlichte die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe die erste Folge des kostenfreien Podcasts „Doc2Go“. Mit großem Erfolg, so dass nun schon die dritte Staffel an den Start geht: Ab dem 12. Mai 2022 erscheinen alle zwei Wochen wieder neue Folgen. Bei „Doc2Go“ geht jeweils ein Arzt oder eine Ärztin 30 Minuten lang mit einem Patienten oder einer Patientin virtuell gemeinsam spazieren. Das gemeinsam geführte Gespräch dreht sich um die Themen Bewegung, Ernährung und Therapie und bietet viel Informatives und Unterhaltendes. Jeder Interessierte kann selbst eine halbe Stunde spazieren gehen, parallel den Podcast hören und viel rund um den Diabetes lernen. Die Folgen stehen nach Erscheinen auf <https://www.diabetesde.org/podcast> zum Anhören und Herunterladen bereit.**

Menschen mit Diabetes tut regelmäßige Bewegung besonders gut, denn sie senkt den Blutzucker. 30 Minuten zügiges Gehen gilt als wissenschaftlich erfolgreiches Präventions- und Schulungsprogramm (1) zur signifikanten Senkung des Blutzuckerspiegels. diabetesDE setzt mit seinem Motivationsformat für mehr Bewegung genau dort an. „Der 30-minütige Podcast ‚Doc2Go‘ ist ein kurzweiliges und dennoch informatives Unterhaltungsformat. Der Erfolg der ersten zwei Staffeln des Podcasts hat uns extrem positiv überrascht. Wir hoffen, dass wir mit den Folgen der dritten Staffel weiterhin viele Menschen motivieren mitzulaufen“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE. In 2020 wurde der Podcast mit dem Medienpreis der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in der Kategorie „Online-Medium“ ausgezeichnet. Letztes Jahr erhielt das Format den Vision.A Award in Bronze als „Bester Podcast Healthcare“.

In der ersten Folge der neuen Staffel geht Dr. Jens Kröger mit der TV-Moderatorin Andrea Ballschuh spazieren. Das Gespräch dreht sich unter anderem darum, warum sie ein hohes Risiko für Typ-2-Diabetes hatte und wie es dazu kam, dass sie sich nun zuckerfrei ernährt und die Challenge „Zucker is(s) nicht“ initiiert hat. Die beiden diskutieren außerdem über häufig in Lebensmitteln zugesetzten Zucker und die Bedeutung von Stressminimierung und Selbstliebe. Themen der nächsten Folgen mit weiteren Gesprächspartner\*innen werden sein: Wie erreicht man sein persönliches Wohlfühlgewicht? Was macht es mit den Menschen, seit zwei Jahren mit der Corona-Pandemie zu leben? Wie können technische Hilfsmittel und digitale Tools wie Video-Sprechstunde die Therapie unterstützen? Warum sollte dringend die Mehrwertsteuer für Obst und Gemüse auf 0 % gesenkt werden? Welchen neuen Ernährungsempfehlungen sollten Menschen mit Diabetes folgen?

Am 14. Mai 2022 ist der „Tag des Wanderns“. Der Aktionstag macht auf die Vielfalt aufmerksam, die eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten in Deutschland der ganzen Familie ermöglicht: „Wandern ist eine gelenkschonende Bewegungsform, die den Bewegungsapparat stärkt, Ausdauer und Kondition verbessert und positiv auf das Immunsystem wirkt“, betont Nicole Mattig-Fabian. Zudem ist Wandern kostenfrei, an alle Altersstufen anpassbar und bietet gemeinsame Naturerlebnisse. Für allein Wandernde bietet sich der Podcast als Begleitung an.



diabetesDE  
**DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE**



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

#### Quellen:

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

#### 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  
Medizinkommunikation Stuttgart  
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 mehr als 8,5 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatienten ein.

Wir stellen die Menschen mit Diabetes in den Mittelpunkt und unterstützen daher Projekte, die über die Risiken einer Diabeteserkrankung aufklären, einer Erkrankung vorbeugen oder die Versorgung von Menschen mit Diabetes verbessern.

Wir mobilisieren den politischen Willen für notwendige Veränderungen im Hinblick auf eine bestmögliche Versorgung, frühzeitige Prävention und den Ausbau der Forschung. 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: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).