

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Partner und Freunde des Diabetes Programm Deutschland,

das Jahr schreitet voran und manch Trainingsgruppe befindet sich schon in den letzten Einheiten. In Köln, Berlin und Magdeburg haben an den vergangenen zwei Wochenenden auch die großen Highlights stattgefunden: Am 13. Oktober 2013 sind 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Diabetes Programm Deutschland in Köln an den Start gegangen, um 5km-, 10km, die Halb- oder die Marathonstrecke zu bewältigen. Auch in Berlin und Magdeburg gab es eine große Laufveranstaltung, bei der unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer glücklich eine Teilstrecke absolviert haben: der Müggelsee-Halbmarathon und der Magdeburg Marathon am vergangenen Sonntag, 20. Oktober 2013.

Weitere Details zu den Laufhighlights und zu den sonstigen Veranstaltungen finden Sie im weiteren Verlauf dieses Newsletters. Viel Spaß beim Lesen.

Aktuelle News zum Diabetes Programm Deutschland erhalten Sie auch immer auf unserer Homepage unter der Kategorie [News](#), auf [facebook](#) sowie auf [YouTube](#).

Im heutigen dritten Newsletter 2013 informieren wir Sie über:

Inhalt

1.	ISTAF - DPD-Teilnehmer laufen ins Olympiastadion ein	2
2.	„Lauf den Zucker runter“ am 04.10.2013	2
3.	Strahlende Gesichter beim Köln Marathon	3
4.	Die Berliner Gruppe beim Müggelsee-Halbmarathon.....	4
5.	Der Mini-Marathon für die Magdeburger Gruppe	4
6.	Diabetes-Charity-Gala in Berlin	4
7.	Die nächsten Termine	5
	7.1. Kulinarischer Patiententag zum Weltdiabetestag am 10.11.2013 in Frankfurt.	5
	7.2. DDG-Herbsttagung am 15. / 16. November 2013 in Berlin	5
	7.3. Weltdiabetestag am 17. November 2013 in Berlin	5
8.	Ausblick 2014.....	6

1. ISTAF - DPD-Teilnehmer laufen ins Olympiastadion ein



Vor rund 55 000 begeisterten Zuschauern liefen am Sonntag, den 01.09.2013 rund 80 der 200 Teilnehmer des Diabetes Programm Deutschland (DPD) gemeinsam mit Top-Athleten wie Robert Harting und Björn Otto bei der Eröffnung des Internationalen Stadionfestes (ISTAF) ins Berliner Olympiastadion ein.

Die Männer und Frauen mit Diabetes nutzten die Gelegenheit und machten mit ihrem Auftritt

beim traditionsreichsten und berühmtesten deutschen Leichtathletik-Meeting auf das Lauf-Programm und die positive Wirkung von Sport auf die Krankheit aufmerksam. Die Teilnahme am ISTAF und das Zusammentreffen mit den Athleten war nicht nur ein unvergessliches Erlebnis für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des DPD, sondern ist auch eine große Motivation weiterhin regelmäßig Sport zu treiben.

Hier geht es zum Video: <http://www.youtube.com/watch?v=VTYLxMigoCk>

2. „Lauf den Zucker runter“ am 04.10.2013

Rege Teilnahme an Aktion „Lauf den Zucker runter“

„Lauf den Zucker runter“ lautete das Motto einer gemeinsamen Aktion von Diabetes Programm Deutschland, der Deutschen Diabetes-Hilfe, der Apotheken, Bayer HealthCare und Karstadt sports.



„Mit so einer positiven Wirkung auf meinen Blutzucker habe ich nicht gerechnet. Das finde ich sensationell“, freute sich Erna Müller über ihren deutlich gesunkenen Blutzuckerspiegel nach nur 10 Minuten Jogging auf dem Laufband in einer Karstadt sports Filiale in Köln. Genau wie zahlreiche andere Passanten hatte die 60-jährige Hausfrau, die vor wenigen Jahren an Diabetes Typ 2 erkrankt ist, die Gelegenheit genutzt und an der Aktion Lauf den Zucker teilgenommen. Bei

der Aktion konnten sich Interessenten den Blutzucker vor und nach körperlicher Bewegung durch pharmazeutisches Fachpersonal messen lassen und so die Veränderung des Blutzuckerspiegels durch Bewegung am eigenen Körper wahrnehmen. Dabei blieb

es den Teilnehmern überlassen, ob sie sich für 10 Minuten auf dem Laufband bewegen oder lieber nach einer halben Stunde Power-Shopping zur zweiten Blutzuckermessung zurückkommen wollten. Im Anschluss an die Aktion stand den Frauen und Männern eine Diabetes Beraterin der Deutschen Diabetes-Hilfe für Fragen, weitere Auskünfte und in einigen Fällen auch für die Weitervermittlung an einen Diabetologen zur Verfügung.

Ziel der Aktion war es, die positiven Effekte von Bewegung auf den Blutzuckerspiegel zu veranschaulichen und somit für deren präventive Wirkung, besonders im Hinblick auf Diabetes mellitus, zu sensibilisieren sowie Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind, zu regelmäßiger sportlicher Aktivität zu motivieren.

3. Strahlende Gesichter beim Köln Marathon

Von den über 200 Männern und Frauen mit Diabetes, die seit April unter sportwissenschaftlicher und medizinischer Aufsicht in verschiedenen deutschen Großstädten am deutschlandweit größten Lauf-Programm für Diabetiker teilgenommen haben, sind insgesamt 118 Läuferinnen und Läufer am 13.10.2013 in Köln an den Start gegangen. Davon liefen 28 Teilnehmer die 5 km, 52 Teilnehmer bewältigten die 10 km, 27 den Halbmarathon und 11 trauten sich sogar die 42 km zu. Ohne Zwischenfälle erreichten alle Läuferinnen und Läufer bei sehr kühlem, aber trockenem Wetter und getragen vom großartigen Kölner Publikum das Ziel und zeigten sich im Anschluss hoch zufrieden und überglücklich mit ihrer Leistung. „Dass ich heute dabei sein würde, hätte ich vor sechs Monaten nicht einmal geahnt. Im April hätte ich nicht gedacht, je die 21 km Laufen zu können. Und heute? Es war ein toller Tag, eine unglaubliche Erfahrung!“ freute sich DPD-Teilnehmer Oliver aus Bonn.



Dabei ging es bei der Teilnahme an einem der größten Laufevents Deutschlands nicht um Höchstleistungen: Wie beim Lauftraining stand auch beim Köln Marathon die Gesundheit an oberster Stelle. Deshalb betreuten insgesamt sieben Teams aus Ärzten, medizinischen Fachkräften und Apothekern unter der Leitung von Peter Loeff die Läufer entlang der Strecke sowie im Start- und Zielbereich und kontrollierten regelmäßig den Blutzucker.

Im Anschluss an den Köln Marathon ließen Teilnehmer, Helfer und Veranstalter des Diabetes Programm Deutschland den Tag bei der After-Run-Party im Kölner Brauhaus zur Malzmühle gemeinsam ausklingen.

Bilder zum Event gibt's hier:

<https://www.dropbox.com/sh/no2osayp598wqf8/7M8rKIEjvb>

4. Die Berliner Gruppe beim Müggelsee-Halbmarathon

Als Jahresabschluss nahm die Berliner Laufgruppe am Müggelsee-Halbmarathon am 20. Oktober 2013 teil. Ob 5 oder 10 Kilometer, allen hat es viel Spaß gemacht. Diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mitlaufen konnten, waren trotzdem vorbeigekommen, um ihre Trainingskameraden zu unterstützen und tatkräftig anzufeuern. Bei schönstem Herbstwetter konnten auch die Betreuer die tolle Stimmung an der Strecke genießen. Die Organisation erfolgte durch den Behindertensportverband Berlin sowie die IDAA (Int. Vereinigung diabetischer Sportler).



5. Der Mini-Marathon für die Magdeburger Gruppe

Unsere Laufgruppe in Magdeburg hat am 20. Oktober 2013 beim Magdeburg-Marathon den Mini-Marathon von 4,2km absolviert. In geschlossener Gruppe sind die Magdeburger als eine Einheit gemeinsam diese Strecke gelaufen und haben letztlich Hand in Hand die Ziellinie überquert. „Es war Gänsehaut pur!“, sagte Trainer Uwe Haake, der zusammen mit dem Diabetologen Dr. Jochen Mundschenk die Organisation übernommen und die Gruppe bei ihrem Lauf begleitet hat.



6. Diabetes-Charity-Gala in Berlin

Die gemeinnützige und unabhängige Gesamtorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe lud am 24.10.2013 zum dritten Mal zur Diabetes-Charity-Gala in den Berliner Meistersaal und stellte Diabetes und seine Folgeerkrankungen in den Fokus der Öffentlichkeit. Höhepunkt der Gala war die Verleihung des „Thomas Fuchsberger-Preises“ durch Blacky Fuchsberger an den indischen Diabetologen Dr. Sharad Pendsey für sein Projekt Dream Trust, das bislang 750 an Typ 1 erkrankte indische Mädchen kostenlos mit lebensnotwendigem Insulin versorgt hat. Der Thomas Fuchsberger Preis

wird jährlich in memoriam an den vor drei Jahren verstorbenen Sohn von Fernsehlegende „Blacky“ Fuchsberger an eine ehrenamtlich tätige Person verliehen, die sich für die Aufklärung und die praktische Hilfe im Umgang mit der Krankheit einsetzt. Der an Typ 1 erkrankte Thomas Fuchsberger war im Alter von 53 Jahren durch eine Unterzuckerung in einen Bach bei München gestürzt und auf tragische Weise ertrunken.

Wir hatten die Möglichkeit, uns unter die illustre und teils prominente Gästeschaft zu mischen, viele Kontakte zu knüpfen und das Diabetes Programm Deutschland zu vertreten.

7. Die nächsten Termine

7.1. Kulinarischer Patiententag zum Weltdiabetestag am 10.11.2013 in Frankfurt

Am Sonntag, den 10.11.2013 findet der 3. Kulinarische Patiententag zum Weltdiabetestag im Krankenhaus Sachsenhausen statt. Die Aufklärungsinitiative „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“ zur diabetischen Neuropathie von WÖRWAG Pharma wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) und renommierten Experten dargestellt. Menschen mit Diabetes und Interessierte werden über das Thema Diabetes und eine seiner häufigsten Folgeerkrankungen, die Neuropathie, informiert. Aufgrund unserer Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Sachsenhausen bietet sich uns die Gelegenheit, dort mit einem Stand vertreten zu sein, um das Diabetes Programm Deutschland in Frankfurt bekannt zu machen. Die Trainerin sowie eine Teilnehmerin aus Frankfurt werden vor Ort sein, um die Fragen von Interessenten zu beantworten.

7.2. DDG-Herbsttagung am 15. / 16. November 2013 in Berlin

Am 15. und 16. November 2013 findet die DDG-Herbsttagung im Internationalen Congress Centrum (ICC) in Berlin unter dem Motto „Diabetologie im interdisziplinären Dialog“ statt. Wir werden mit einem Stand vertreten sein, um uns mit den Diabetologen und weiteren Experten vor Ort auszutauschen und an den Diskussionen teilzunehmen. Der Diabetes Kongress ist die jährlich stattfindende wissenschaftliche Tagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft, auf der den rund 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Überblick über die wissenschaftlichen Entwicklungen der vergangenen Monate und ein Ausblick auf zukünftigen Perspektiven bezüglich der Ursachen und Entstehung des Diabetes sowie der Versorgungsforschung, Prävention und Behandlung gegeben wird. Die Veranstaltung ist nur für Fachpublikum geöffnet.

7.3. Weltdiabetestag am 17. November 2013 in Berlin

Am 14. November ist Weltdiabetestag. DiabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe organisiert mit Unterstützung des Bundesgesundheitsministeriums zum fünften Mal die zentrale Veranstaltung in Deutschland unter dem Motto: „Mit Diabetes gut leben“. Sie findet

am Sonntag, dem 17. November 2013 von 10.00 bis 16.00 Uhr ebenfalls im Internationalen Congress Centrum (ICC) in Berlin statt. Auch diese Veranstaltung lassen wir nicht aus. Wir werden zusammen mit dem Landessportbund Berlin einen Stand betreuen, so dass sich Interessenten über unser Programm informieren können. Diese Veranstaltung ist für alle geöffnet.

8. Ausblick 2014

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon... So sind wir jetzt auch schon mitten in den Planungen für kommendes Jahr. Wir wollen und müssen das Programm in eine bestehende Struktur einbetten, wie sie bspw. der organisierte Sport bietet, um die Menge an Teilnehmern und die deutschlandweite Ausweitung bewältigen zu können. Dafür sind wir aktuell in Gesprächen mit dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Deutschen Behindertensportverband sowie dem Deutschen Leichtathletikverband. Auch mit den gesetzlichen Krankenkassen und deren Spitzenverband stehen wir nach wie vor in Kontakt, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern endlich eine einheitliche Erstattung in 2014 ermöglichen zu können. Die Gespräche mit unseren Partnern für die Planung 2014 werden wir in den nächsten Wochen aufnehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Mark Spiller
Projektleiter