

Presseinformation

„We move you! – ÖDG bewegt“

ÖDG startet Kampagne für mehr Bewegung und Diabetesprävention

Mit Fußball, Social Media und einem Kick-off-Event in Graz will die Österreichische Diabetes Gesellschaft möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung motivieren.

Graz, 13.05.2026 – Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) startet rund um die Fußballweltmeisterschaft die neue Social-Media-Kampagne **„We move you! (WMY) – ÖDG bewegt“**. Ziel ist es, Bewegung als zentralen Baustein der Diabetesprävention und -therapie in einen alltagsnahen, emotional motivierenden und reichweitenstarken Kontext zu stellen. Die Kampagne richtet sich an die breite Bevölkerung in Österreich und setzt bewusst dort an, wo Aufmerksamkeit ohnehin vorhanden ist: beim gemeinsamen Fußballschauen. Der Kampagnentitel und das visuelle Erscheinungsbild stellen die Botschaft klar in den Mittelpunkt: **WM ist Emotion und Emotion bewegt. Verwandle Jubel, Spannung und Leidenschaft in deine eigene Bewegung!**

Promis für „We move you!“

Unterstützt wird die Kampagne von prominenten Persönlichkeiten aus Sport und Medien, wie z.B. Toni Polster, Carina Wenninger, Virginia Kirchberger, Stefan Maierhofer, Roman Mählich und Gilbert Prilasnig, die mit humorvollen Videos zu Bewegung und gesunden Snacks motivieren. Aber auch zahlreiche weitere bekannte Menschen aus Österreich beteiligen sich mit Videobotschaften, in denen sie Freude an Bewegung vermitteln, darunter z.B. Marko Arnautovic, Melissa Naschenweng, Aaron Karl, Hans Knauss oder Mario Haas.

Motivation durch positive Emotionen

„Mit ‚We move you! – ÖDG bewegt‘ wollen wir Gesundheitskommunikation aus der klassischen Expert:innenblase herausholen und dorthin bringen, wo wir viele Menschen tatsächlich erreichen. Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um Typ 2 Diabetes vorzubeugen und den Verlauf einer bestehenden Erkrankung günstig zu beeinflussen. Fußball bietet dafür eine enorme Bühne, weil er Menschen emotional verbindet und gesellschaftlich breit wirkt“, sagt **Univ.-Prof. PD Dr. Harald Sourij, MBA von der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie der Med-Uni Graz und Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.**

Dr. Karlheinz Kornhäusl, Gesundheitslandesrat des Landes Steiermark und Internist, begrüßt „We move you!“: "Ich danke der Österreichischen Diabetes Gesellschaft für diese wertvolle Initiative, die ein wichtiges Thema auf positive und motivierende Weise in den Mittelpunkt rückt. Als Arzt, Tennisspieler und ehemaliger Sportfunktionär weiß ich, wie entscheidend regelmäßige Bewegung für die Gesundheit und insbesondere für die Prävention chronischer Erkrankungen ist. In Österreich sind wir beim Helfen und Heilen bereits auf Weltklasse-Niveau. In der Vorsorge spielen wir jedoch leider noch allzu oft in der Regionalliga. Genau deshalb braucht es Initiativen wie diese, die Menschen ermutigen, selbst aktiv zu werden. Politik und Medizin können informieren, unterstützen und Rahmenbedingungen schaffen, aber aktiv in Bewegung kommen muss letztlich jede und jeder Einzelne selbst."

In dieselbe Richtung schlägt die Botschaft von **Dr. Andreas Krauter, Ärztlicher Leiter der ÖGK:** „In jedem Alter ist Bewegung die zentrale Grundlage für ein gesundes Leben – ebenso wie ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und der bewusste Verzicht auf Suchtmittel. Der

Mensch ist dafür geschaffen, sich regelmäßig zu bewegen – nicht nur ein- oder zweimal pro Woche oder anhand fixer Schrittzahlen, sondern täglich und so oft, wie es guttut. Die Österreichische Gesundheitskasse begrüßt die Bewegungsinitiative der ÖDG und freut sich über alle, die diesen Weg einschlagen – denn jeder Schritt ist ein Gewinn für Wohlbefinden und Gesundheit.“

In Österreich leben laut ÖDG rund **800.000 Menschen mit Diabetes**, zusätzlich etwa **350.000 mit Prädiabetes**. Insgesamt sind damit mehr als **1,1 Millionen Menschen** von einer Störung des Zuckerstoffwechsels betroffen. Mehr als **90 Prozent** aller Diabetesfälle entfallen auf den Typ 2 Diabetes. Gleichzeitig weiß etwa **ein Drittel der Betroffenen** nichts von der Erkrankung.

Steigende Diabetes-Zahlen auch bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kindern und Jugendlichen ist es aktuell – noch – umgekehrt, wie **Ass.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elke Fröhlich-Reiterer von der klinischen Abteilung für Allgemeine Pädiatrie der Med-Uni Graz und ÖDG-Vorstandsmitglied** berichtet: „Typ-1-Diabetes ist in Österreich mit rund 95% die häufigste Diabetesform bei Kindern und Jugendlichen und nimmt weiterhin zu. In einer 2021 durchgeführten Studie¹ konnten wir aber erstmals auch einen Anstieg von Typ-2-Diabetes bei Jugendlichen feststellen, was vor allem mit der zunehmenden Adipositas im Kindes- und Jugendalter zusammenhängt.“

Laut dem österreichischen nationalen Konzept zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas (2021) sind etwa 250.000 Kinder und Jugendliche in Österreich übergewichtig. Davon leiden 25.000–50.000 bereits an Folgeerkrankungen wie Stoffwechsel-, psychischen oder orthopädischen Problemen. Rund 40.000 Kinder und Jugendliche sind von morbidem Adipositas betroffen, bei 4.000–8.000 treten zusätzliche Begleiterkrankungen auf.

„Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind besonders wirksame Maßnahmen, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen und den Verlauf einer bereits bestehenden Erkrankung positiv zu beeinflussen – vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen“, ergänzt **Fröhlich-Reiterer**.

Alltagstaugliche Tipps

Gerade deshalb setzt die ÖDG auf einen niedrighschwelligem Zugang. Die Kampagne übersetzt medizinisch gut belegte Empfehlungen in alltagstaugliche Formate: kurze Bewegungsimpulse vor dem Spiel, Übungen für die Halbzeit, Ideen für aktive Routinen nach dem Schlusspfiff sowie einfache, gesündere Snack-Vorschläge für den gemeinsamen Fußballabend. Ergänzt wird die Kampagne durch Videos mit ÖDG-Expert:innen, einer Diätologin, einem Sportwissenschaftler sowie prominenten Persönlichkeiten aus dem Sport- und Medienbereich.

Die ÖDG nutzt Fußball dabei nicht zufällig als Thema. Große Turniere schaffen über Altersgruppen, Bildungsniveaus und soziale Milieus hinweg Aufmerksamkeit, Gesprächsanlässe und Identifikation. Damit erreicht die Kampagne auch Zielgruppen, die über klassische Präventionskommunikation oft schwerer anzusprechen sind, etwa Männer mittleren Alters, bewegungsferne Menschen oder Personen, die sich mit ihrem persönlichen Diabetesrisiko bisher wenig beschäftigt haben.

„Wir wissen aus der täglichen Praxis, dass der Rat, Sie sollten sich mehr bewegen, medizinisch richtig ist, im Alltag aber oft an Hürden scheitert. Deshalb setzt die Kampagne auf einfache,

¹ Hindawi, Pediatric Diabetes, Volume 2023, Article ID 4616903, 7 pages;
<https://doi.org/10.1155/2023/4616903>

sofort umsetzbare Schritte. Es geht nicht um Leistungssport, sondern darum, Sitzzeiten zu unterbrechen, Bewegung in bestehende Routinen einzubauen und Menschen positiv zu aktivieren. Genau dafür ist das Umfeld eines Fußballturniers ideal“, sagt **Priv.-Doz. Dr. Dr. Felix Aberer, ÖDG-Vorstandsmitglied und Organisator des Kick-off-Events in Graz.**

Bewegung wirkt

Die medizinische Basis dafür ist klar: Die WHO empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens **150 Minuten körperliche Aktivität in moderater Intensität** oder **75 Minuten intensivere Aktivität** sowie zusätzlich muskelkräftigende Aktivitäten an **zwei oder mehr Tagen pro Woche**. Für Menschen mit Typ 2 Diabetes gilt körperliche Aktivität ausdrücklich als wichtiger Teil des Managements der Erkrankung. Bewegung kann helfen, die Blutzuckerkontrolle zu verbessern, das kardiovaskuläre Risiko zu senken und die allgemeine Lebensqualität zu unterstützen.

Die Kampagne wird digital über Social Media ausgespielt und durch ein öffentlichkeitswirksames **Kick-off-Event am 13. Mai 2026 um 13:30 Uhr im Universitätssportzentrum Graz, Aigner-Rollett-Allee 1**, ergänzt. Vorgesehen sind laut Einladung **„Ankick, Musik & Party“**, ein Fun-Fußball-Format für mehr Bewegung und mehr Spaß, ein Fußballturnier, gemeinsames Aufwärmen mit Profis und Promis sowie Live-Moderation. Mit dabei sind das Team der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, das Österreichische Ärztenationalteam, das Team wirsinddiabetes-Selbsthilfe, das Team der HTL Bulme sowie ein Promiteam.

„Mit dem Kick-off in Graz machen wir die Kampagne auch im realen Leben sichtbar. Wir wollen zeigen, dass Gesundheitsförderung Gemeinschaft, Freude und Bewegung verbinden kann. Die ÖDG informiert nicht nur über Diabetes, sie möchte Menschen auch konkret in Bewegung bringen“, so **Aberer**.

Für die ÖDG ist „We move you! – ÖDG bewegt“ damit mehr als eine saisonale Aktion. Die Initiative verbindet medizinische Evidenz mit populärer Alltagskultur und macht deutlich, dass erfolgreiche Prävention dort beginnen muss, wo Menschen leben, feiern und täglich Entscheidungen treffen, wie beispielsweise beim Einkauf. Fußball dient dabei nicht als dekorativer Rahmen, sondern als kommunikatives Vehikel für eine Botschaft mit hoher gesundheitspolitischer Relevanz.

„Diabetesprävention braucht Reichweite, Verständlichkeit und positive Bilder. Wenn wir Menschen dazu bringen, beim Fußballabend aufzustehen, sich zu bewegen, bewusster zu snacken und über ihre Gesundheit nachzudenken, dann ist das ein wichtiger Schritt. Genau das ist der Anspruch dieser Kampagne“, sagt **Sourij**.

So kann die Bevölkerung mitmachen

Die ÖDG lädt dazu ein, die Kampagne auf **LinkedIn, Facebook, Instagram und TikTok** zu verfolgen, Inhalte zu teilen und eigene Bewegungs- und Ernährungs-Videos zu posten.

Über die ÖDG

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Expert:innen. Sie hat das Ziel, die Gesundheit von Menschen mit Diabetes mellitus und assoziierten Erkrankungen zu verbessern, sowie deren Entstehung zu verhindern. Sie betreibt Fortbildung, Forschung und Verbreitung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu Diabetes mellitus und aller verwandten Fachgebiete. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung, der Lebensqualität, der



gesellschaftlichen Partizipation und des gesunden Alterns der Menschen mit Diabetes sowie von Menschen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko. <https://www.oedg.at/>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91

Mail: michael.leitner@publichealth.at