



PRESSEMITTEILUNG

Mit Typ-1-Diabetes auf die Piste? Na klar – Olympionikinnen leben es vor Wintersport und Après-Ski sind mit Blick auf Glukosespiegel und Technik kein Problem

Berlin, 20. Februar 2026 – Skifahren, Snowboarden oder Schneeschuhwandern gehören für viele Menschen zur kalten Jahreszeit dazu. Auch Kinder sowie erwachsene Menschen mit Typ-1-Diabetes können unbeschwert Wintersport treiben. Selbst eine Laufbahn im Profisport ist möglich, wie Olympionikinnen der Winterspiele 2026 in Italien aktuell zeigen: Ski-Cross-Athletin Hannah Schmidt und Skeletonpilotin Anna Fernstädlová leben mit der chronischen Stoffwechselkrankung. Wichtig ist, immer den Glukosestoffwechsel sowie die Funktion der Medizintechnik bei kalter Witterung im Blick zu behalten. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt gemeinsam mit dem Physiologen Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Othmar Moser Tipps für sichere Tage im Schnee.

Olympiateilnehmerinnen wie Hannah Schmidt und Anna Fernstädlová trainieren auf höchstem Niveau und werden dabei stets professionell betreut. Doch Wintersport muss auch für erwachsene Einsteiger oder Kinder mit Typ-1-Diabetes kein Hindernis sein. Viele vermeiden Bewegung aus Sorge vor Unter- oder Überzuckerungen. Dabei zeigten Daten* aus mehr als 420.000 Trainingseinheiten von 3.248 Menschen mit Typ-1-Diabetes, wie positiv sich körperliche Aktivität bei guter Planung auf den Glukoseverlauf auswirken kann, so Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Othmar Moser. Er ist Leiter der Forschungsgruppe Sportphysiologie, Trainingswissenschaft & Trainingstherapie sowie des Trainings- & Diagnostikzentrums (TDZ) am Institut für Bewegungswissenschaften, Sport & Gesundheit der Universität Graz:
„Menschen mit Typ-1-Diabetes können Wintersport und auch das gesellige Beisammensein danach genauso genießen wie alle anderen. Entscheidend ist, dass sie ihren Glukoseverlauf verstehen, Insulin und Kohlenhydrate bewusst einsetzen und ihre Technologie – also Sensor, Pumpe oder ‚smartens‘ Insulinpen – zuverlässig im Blick behalten.“

Körperliche Aktivität und Sport kann den Glukosespiegel senken – insbesondere bei längeren, eher gleichmäßigen Belastungen. Hoch-intensive oder stressreiche Situationen können ihn dagegen auch ansteigen lassen. Wer auf der Piste unterwegs ist, sollte deshalb regelmäßig seine Glukosewerte checken, deren Verlauf beachten und schnell wirksame Kohlenhydrate in Form von kleinen Snacks griffbereit haben, betont der Experte für Diabetes, physische Aktivität und Sport.

AID-Systeme: Trainingspartner, aber kein Autopilot

Automatisierte Insulinabgabesysteme (AID) können beim Wintersport unterstützen. Während der Aktivität sollten Sensorwerte sorgfältig beobachtet werden. Liegt der Wert unter 126 mg/dl (7,0 mmol/l), empfiehlt Moser, schnellwirkende Kohlenhydrate zuzuführen: „Vor allem unter Kälte funktioniert Traubenzucker einwandfrei.“ Gleichzeitig gilt: Zu viele Kohlenhydrate können einen Anstieg auslösen und im Anschluss eine verstärkte Insulinabgabe nach sich ziehen. „Ein AID-System ist ein großartiger Trainingspartner, aber kein Autopilot. Wer Sport plant, sollte rechtzeitig reagieren, das System vorbereiten und nach dem Training auch verzögerte Effekte im Blick behalten“, erklärt Moser.

Kälte, Erschöpfung, Technikfunktion und Alkohol

Neben der körperlichen Belastung spielt im Winter auch die Umgebung eine Rolle. Kälte kann den Kreislauf belasten. Warme Kleidung, gutschützende Schuhe und regelmäßige Pausen sind deshalb sinnvoll. Beim Wintersport sollten Menschen mit Diabetes ihre Technik – wie Insulinpumpe, CGM-Empfänger oder Smartphone – möglichst nah am Körper tragen, zum Beispiel unter der Jacke oder in einer körpernahen Innentasche. Die Körperwärme schützt



Akkus und Sensoren vor starker Kälte, da Batterien bei niedrigen Temperaturen schneller an Leistung verlieren. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, Ersatzbatterien ebenfalls warm aufzubewahren und Geräte nur kurzzeitig der Kälte auszusetzen.

Nach einem Tag auf der Piste gehört für viele Erwachsene der Besuch einer Skihütte dazu. Alkohol ist für Menschen mit Diabetes nicht grundsätzlich tabu, sollte jedoch in Maßen konsumiert werden. Fachleute empfehlen für Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol täglich, für Männer nicht mehr als 20 Gramm. Auch hier gilt: Glukose regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf Kohlenhydrate zuführen.

Wintersport für Kinder: Skifreizeit 2026

Wie gut Wintersport mit Typ-1-Diabetes funktionieren kann, zeigt auch das Projekt „Diabetes-Kids-Ski-Event“. Vom 21. bis 28. März 2026 fahren wie schon in den letzten Jahren junge Menschen mit Diabetes gemeinsam mit ihren Familien ins Berghotel Rudolfshütte. Neben Kinderdiabetologinnen und -diabetologen sind weitere Diabetes-Profis vor Ort. Die Freizeiten werden aus Spenden unterstützt. Interessierte können Ferienfreizeiten und Diabetes-Camps mit einer Spende unter dem Stichwort „Diabetes-Camps“ fördern:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort „Diabetes-Camps“

Weitere Informationen finden Interessierte hier:

*https://www.diabetesde.org/system/files/document/Othmar%20Moser%20-%20Sport%20und%20T1D%20-%20eine%20ambivalente%20Beziehung_WDT%202025.pdf

[Was für Menschen mit Diabetes beim Sport wichtig ist: Interview mit Prof. Dr. Othmar Moser | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Diabetes-Kids-Ski-Event | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

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: Bank für Sozialwirtschaft, Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX