



## **PRESSEMITTEILUNG**

**Bei Winteraktivitäten auf Glukosespiegel und körperliche Belastbarkeit achten  
Mit Diabetes trotz Kälte Sport treiben, zur Pistenparty und in den Karnevalstrubel**

**Berlin, 8. Februar 2024 – Heute frühlingshaft, morgen wieder bitterkalt: Diesen Winter wechseln sich wärmere Regenperioden und Minustemperaturen bei Eis und Schnee ab. Selbst wenn das Thermometer tagsüber deutlich steigt, kann es abends empfindlich kalt werden. Für Menschen mit Diabetes mellitus ist ratsam, bei längeren Aktivitäten im Freien wie im Karnevalstrubel oder im Wintersporturlaub regelmäßig den Glukosespiegel zu kontrollieren und Erfrierungen an den Gliedmaßen sowie Herz-Kreislauf-Komplikationen vorzubeugen. Bei einer diabetischen Neuropathie oder einer Koronaren Herzkrankheit kann es gerade jetzt zu Durchblutungsstörungen und Gefäßkomplikationen kommen. Beim Après-Ski oder im Fasching muss Alkohol nicht grundsätzlich tabu sein, solange auch hier der Stoffwechsel im Blick bleibt. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt Tipps rund um winterliche Aktivitäten.**

Rund ein Drittel aller Menschen mit Diabetes haben Veränderungen an den Nerven: Bei einer diabetischen Neuropathie kann insbesondere die Empfindsamkeit in Händen und Füßen abgeschwächt sein oder sogar ganz fehlen. Dadurch kann es an den Füßen häufig zu Druckstellen, Geschwüren und Verletzungen kommen. In der Winterzeit können Erfrierungen an Füßen und Händen die Folge einer Neuropathie sein: „Ob spazieren gehen, Schneeschuh wandern, Ski fahren, am Karnevalsumzug teilnehmen – Bewegung an der frischen Luft ist auch im Winter gesund und fördert die Durchblutung“, sagt diabetesDE-Vorstandsmitglied Professor Dr. med. Thomas Haak, Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. Trotzdem dürfe man nicht unterschätzen, dass auch an zunächst wärmeren Wintertagen die Temperaturen gegen Abend schnell wieder fallen können. „Menschen mit Diabetes sollten an ihre Aktivitäten angepasst warme Kleidung wählen. Dicke Socken und Winterstiefel halten die Füße warm, dürfen jedoch nicht drücken“, erklärt Professor Haak.

[Weiterführende Informationen zu Neuropathie](#)

### **Möglichen Unterzuckerungen vorbeugen**

Beim Wintersport und im Karnevalstreiben vergeht die Zeit oft wie im Flug, viel körperliche Bewegung senkt den Glukosespiegel. Daher ist wichtig, diesen zwischendurch immer wieder zu kontrollieren, bei insulinbehandeltem Diabetes die Dosis gegebenenfalls anzupassen und kohlenhydratreiche Snacks dabei zu haben. Das beugt einer möglichen Unterzuckerung vor.

[Zur diabetesDE Checkliste: Wie erkenne ich eine Unterzuckerung?](#)

[Zur diabetesDE Checkliste: Erste Hilfe bei Unterzuckerung](#)



### **Feiern beim Après-Ski oder im Fasching**

Nach dem Wintersport oder dem Karnevalsumzug zu feiern, ist auch mit einer chronischen Stoffwechselerkrankung grundsätzlich möglich. diabetesDE rät Menschen mit Diabetes, ihren Alkoholkonsum so zu begrenzen, dass auch hierbei jederzeit eine selbstständige Glukosespiegelkontrolle durchführbar ist. Als allgemeine Alkoholgrenzwerte empfehlen Expertinnen und Experten für Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol täglich. Dies entspricht etwa einem achteil Liter Wein oder einem kleinen Bier. Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol täglich konsumieren, also einen viertel Liter Wein oder einen halben Liter Bier.

[Weiterführende Informationen zu Alkohol und Diabetes](#)

[Zur diabetesDE Checkliste: Nährwertgehalte für Speisen zur Karnevalszeit](#)

### **Vor wärmendem Bad die Wassertemperatur prüfen**

Keht man nach einem langen Tag auf der Piste oder im Trubel durchgefroren zurück, kann ein Bad die Gliedmaßen wieder aufwärmen. Professor Haak betont: „Vor dem Einstieg in die Wanne ist es wichtig, die Wassertemperatur zu prüfen. Das Badewasser darf nicht zu heiß sein. Sonst drohen bei einer Neuropathie Verbrennungen an Händen und Füßen.“ Da die Haut von Menschen mit Diabetes im Winter häufig trocken und rissig ist, rät er ihnen, sich nach dem Bad gut einzucremen.

### **Vorsicht bei bestehenden Herzproblemen!**

Menschen mit Diabetes leben auch häufiger mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Stoffwechselgesunde. „Bei Kälte ziehen sich die Arterien zusammen, wodurch der Blutdruck steigt. Dies wiederum belastet das Herz“, erläutert Professor Haak. Winterspaziergang ja – schwere Einkäufe tragen oder Schnee räumen sollten Herzpatientinnen und -patienten jedoch vermeiden, sonst kann es im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt kommen. „Welche und wie viel körperliche Belastung im Winter zumutbar ist, kann das diabetologische und kardiologische Behandlungsteam individuell einschätzen“, so Professor Haak.

[Weiterführende Informationen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#)

### **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  
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 aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

*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: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

---

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