

Achtung, es friert! – Worauf Sie bei großer Kälte achten sollten, wenn Sie Diabetes haben

Der Winter zeigt sich derzeit von seiner frostigsten Seite – und das nicht nur in den Bergen, sondern auch mitten in der Stadt. Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt sind für viele von uns ungewohnt, und genau das kann zum Problem werden – vor allem, wenn Sie mit Typ-2-Diabetes leben.

Als Zuckertante möchte ich Ihnen heute ein paar ganz praktische, winteraugliche Tipps geben: Wie Sie mit Ihrem Diabetes gut durch die kalte Jahreszeit kommen – ohne eingefrorenes Insulin, abgestürztes Handy oder wundgelaufene Füße. Es muss nicht sooo schwer sein!

Verändert Kälte den Blutzucker?

Ja, das kann durchaus passieren. Ihr Körper versucht bei Kälte, die Körpertemperatur konstant zu halten. Das kostet Energie – und dafür schüttet er Stresshormone aus. Diese können den Blutzucker ansteigen lassen.

Zusätzlich bewegen wir uns bei Kälte oft weniger. Wer mag schon lange Spaziergänge, wenn einem der kalte Wind um die Ohren pfeift? Stattdessen landen wir unter der Decke am Sofa – gemütlich, aber weniger Bewegung = schlechtere Zuckerwerte. So einfach ist das manchmal.

Technik in der Kälte – ein unterschätztes Risiko

Handys und Blutzuckermessgeräte sind kleine Sensibelchen, was Kälte betrifft. Wenn Ihr Handy plötzlich nicht mehr angeht oder der Teststreifen beim Messen streikt – dann liegt das oft schlicht daran, dass es draußen zu kalt war.

Die Lösung: Tragen Sie alles Wichtige körpernah!

- Handy in die Innentasche der Jacke oder in die Hosentasche
- Blutzuckermessgerät und Teststreifen ebenso
- Insulin? Auch das mag keine Minusgrade!

Vorsicht mit Insulin unterwegs

Wenn Sie tagsüber Insulin bei sich tragen – etwa für Mahlzeiten oder zur Korrektur – dann bitte: **Nicht in der Handtasche frieren lassen!** Auch nicht im Rucksack, der irgendwo außen baumelt. Insulin kann gefrieren – und das macht es unbrauchbar.

Tipp: Innentasche der Jacke, Bauchtasche unter dem Pulli oder ein kleines Umhängetäschchen direkt am Körper sind ideal. Etwa so eins, wie man es im Urlaub verwendet, zum Schutz von Geld und Pass vor Taschendieben. Ja, das ist vielleicht nicht wahnsinnig schick – aber sehr wirksam. Und Ihre Gesundheit geht vor.

Die Füße nicht vergessen!

Gerade im Winter leiden viele Menschen mit Diabetes an trockener, rissiger Haut an den Füßen. Die Kombination aus trockener Heizungsluft und eisiger Kälte draußen kann die Hautbarriere schwächen – ein Risiko, vor allem wenn Sie schon eine Polyneuropathie haben und Ihre Füße nicht mehr gut spüren.

Das sollten Sie beachten:

- Tragen Sie warme, bequeme und gut isolierte Schuhe
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Füße – auch wenn Sie *nichts* spüren!
- Vermeiden Sie langes Stehen im Kalten – lieber in Bewegung bleiben!

Wenn die Kälte nicht mehr spürbar ist

Menschen mit Polyneuropathie merken manchmal gar nicht, wie kalt es an den Füßen oder Händen wird. Das ist gefährlich, denn so kann es zu Unterkühlung oder sogar Erfrierungen kommen, **ohne dass man es merkt!**

Also: Nicht auf das Gefühl verlassen – lieber vorbeugend warm anziehen. Kuschelsocken, Thermoeinlagen, gute Handschuhe... alles erlaubt, was warmhält!

Lieber nicht stillstehen!

Ein kleiner, aber wertvoller Tipp zum Schluss: Wenn Sie draußen warten müssen – zum Beispiel auf den Bus – **bleiben Sie in Bewegung!**

Ein bisschen hin- und hertreten, leicht auf der Stelle marschieren – das hilft nicht nur gegen das Frieren, sondern hält auch den Kreislauf in Schwung.

Fazit: Winterzeit ist mit ein paar Tricks kein Problem!

Mit ein bisschen Vorbereitung und Aufmerksamkeit ist der Winter durchaus zu bewältigen – auch mit Diabetes. Denken Sie einfach an drei Dinge:

1. **Ihre Technik mag es warm**
2. **Ihr Insulin will nicht frieren**
3. **Ihre Füße brauchen Pflege und Schutz**

Und wie immer gilt: Nicht alles muss perfekt laufen – aber vieles lässt sich mit ein wenig Planung deutlich leichter machen.



**Die Zuckertante grüßt und wünscht allzeit gute Werte,
auch bei minus 15 Grad!**

