

Insulin ist kälteempfindlich

Menschen mit Diabetes sollten in den Wintermonaten einiges beachten

BRANDENBURG. Tiefe Temperaturen können für die über neun Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland zur Belastung werden. Einerseits beeinträchtigt Frost die Wirksamkeit von Insulin und die Funktion von Messgeräten. Zudem schwanken die Blutzuckerwerte stärker, insbesondere bei schnell wechselnden Temperaturen. Menschen mit Nervenbeschäden wie einer diabetischen Polyneuropathie spüren Kälte oft kaum – mit möglichen Folgen wie schlecht heilenden Wunden, Rissen an der Haut oder auch langwierige Entzündungen, heißt es in einer Mitteilung des Verbandes der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD).

Insulin ist kälteempfindlich: Unter +2 Grad Celsius kann es einfrieren und verliert dann sei-

ne Wirkung, auch wenn es äußerlich unverändert erscheint. Blutzuckermessgeräte, Teststreifen und Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) reagieren ebenfalls empfindlich auf Kälte: Schläuche von Insulinpumpen können steif werden und abknicken. „Insulin und Technik sollten im Winter immer nah am Körper getragen werden, damit sie nicht auskühlen“, sagt Yvonne Häusler, Vorstandsmitglied des VDBD und Diabetesberaterin an Kliniken des Deutschen roten Kreuzes (DRK). Sie betont, dass durch Kälte bedingte fehlerhafte Messwerte zu falschen Insulindosierungen führen können.

STOFFWECHSEL GERÄT AUS DER BALANCE

Der Körper verbraucht bei niedrigen Temperaturen mehr Energie, um warm zu bleiben. Das kann auch den Blutzucker senken. Gleichzeitig lässt Kälte demnach die Produktion von Stresshormonen steigen, die wiederum die Wirkung von Insulin abschwächen. Beides kann also zu größeren Schwankungen führen. Hinzu kommt: Wer sich weniger bewegt, sollte berücksichtigen, dass längere Ruhephasen die Werte ebenfalls wiederum steigen lassen können. Die VDBD-Expertin Yvonne Häusler rät daher, im Winter häufiger manuell zu messen oder aber die Kurven des Glukosesensors im Auge zu behalten.

KÄLTE WIRD VERNEBELT

Eine kältebedingte Nervenschädigung, also eine Polyneuropathie, kann unterschiedlich stark

ausfallen. „Viele spüren noch nicht einmal, wenn ihre Füße im Winter zu kalt werden“, weiß Yvonne Häusler. Die Kombination aus trockener Kälte draußen und warmer Heizungs-luft drinnen kann auch die Haut zusätzlich in Mitleidenschaft ziehen. Unbemerkte Erfrierungen, eine fragile Haut, die aufreißen kann oder Druckstellen sind die Folge. Die VDBD-Expertin empfiehlt daher, die Füße täglich zu kontrollieren und Winterschuhe sorgfältig auszuwählen. Sie sollten warmhalten, aber nicht drücken oder Reibung verursachen. Auch Socken aus wärmenden, atmungsaktiven Materialien helfen, die Haut zu schützen.

INFEKTE BELASTEN STOFFWECHSEL

Erkältungen und Grippe kommen im Winter häufiger vor und treiben den Blutzucker in die Höhe. „Eine vitaminreiche Ernährung mit Wintergemüse wie Grünkohl, Pastinaken, Rosenkohl oder Rotkohl kann das Immunsystem unterstützen. Be-

wegung an der frischen Luft wirkt einem 'Winterblues' entgegen und hilft überdies dem Stoffwechsel“, ergänzt Kathrin Boehm, VDBD-Vorstandsvorsitzende.

Auch bei Infekten sollten Betroffene ihren Blutzucker öfter kontrollieren und ausreichend trinken. Wenn Werte über längere Zeit erhöht bleiben, ist es sinnvoll, den Rat des Diabetes-teams einzuholen.

MEHR BEACHTUNG FÜR KINDER NÖTIG

Kinder bewegen sich draußen oft intensiv oder verbringen viel Zeit im Warmen. Beides kann die Glukosewerte verändern. Beim Schlittschuhfahren, Skifahren oder einer Schneeballschlacht sinkt der Blutzucker häufig. Längeres Sitzen drinnen führt dagegen eher zu hohen Werten.

„Insulin kühlt im Schulranzen sehr schnell aus, besonders in Außentaschen. Im Winter gehört es gut isoliert und möglichst körpernah verstaut“, sagt Häusler. Eltern sollten vor und nach Outdooraktivitäten die Werte ihrer Kinder prüfen, schnelle Kohlenhydrate mitgeben und nasse Kleidung zügig wechseln. Und auch hier gilt: Die Haut von Kindern ist im Winter trocken und braucht besondere Pflege – insbesondere an den Einstichstellen. *gd*



KMG-Krankenhaus erhält neuen Chefarzt

Torsten Liebig aus Kyritz übernimmt die Leitung der Inneren Medizin II in Wittstock

WITTSTOCK. Für sein voraussichtlich letztes Jahr bekommt das Krankenhaus Wittstock der KMG jetzt noch einmal einen neuen Chefarzt. Torsten Liebig übernahm zum 1. Januar die Leitung der Abteilung für Innere Medizin II und löst damit Fritz Ferdinand Köstermann ab, der in den Ruhestand geht.

Diese Krankenhaus-Abteilung widmet sich vor allem der Gastroenterologie und damit der Behandlung von Erkrankungen des Verdauungstraktes sowie der damit verbundenen Organe. Torsten Liebig leitet bereits die Innere Medizin am KMG-Klinikum Kyritz. Zu seinen zusätzlichen Aufgaben in Wittstock gehören künftig neben der stationären Versorgung von Patienten auch die Röntgen-Ambulanz sowie die ambulante Gastroskopie und Koloskopie (Magen- und Darmspiegelung). Beide ambulante Bereiche würden ohne Einschränkungen weiterhin betrieben, versichern die KMG-Kliniken.

Torsten Liebig ist Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie und Medikamentöse Tumortherapie. Seit 23 Jahren arbeitet er als Chefarzt in Kyritz. Die zusätzliche Aufgabe in Wittstock hält er für sinnvoll:

„Dadurch können wir die Kooperation zwischen den Standorten noch enger verzahnen.“

Auch Patienten und Patientinnen könnten profitieren, schätzt Liebig ein. Beispiel sei die Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie, deren Leiter Arnd Müller schon seit 2021 an den beiden Standorten Kyritz und Pritzwalk zuständig ist. „Wir verfügen also bereits über gute Erfahrungen, wie sich auf diese Weise eine Abteilung weiterentwickeln lässt.“

Der Geschäftsführer des KMG Klinikums Nordbrandenburg, Christoph Hentschel, begrüßt demnach Liebig's künftigen Einsatz an zwei Standorten ebenfalls. „Gerade in Zeiten des Umbruchs ist es gut, dass er der Abteilung damit Stabilität gibt und sie gleichzeitig weiterentwickeln kann“, teilt Hentschel mit. Das KMG Klinikum Nordbrandenburg umfasst derzeit Krankenhausstandorte in Kyritz, Pritzwalk und Wittstock. Für Wittstock sind die Tage allerdings gezählt. Aktuell bestehen dort neben der erwähnten Inneren Medizin II noch die Innere Medizin I, die sich speziell der Kardiologie und damit Herzerkrankungen widmet.

Im Zuge der Krankenhausreform soll der Betrieb in Wittstock Ende 2026 eingestellt werden. Beide Abteilungen ziehen dann nach Pritzwalk um. *Alexander Beckmann*



Von der Kooperation der Inneren Medizin in Kyritz und Wittstock erwartet Chefarzt Torsten Liebig (l.) Synergieeffekte zugunsten der Patienten. Die Wittstocker Abteilung soll Ende 2026 allerdings nach Pritzwalk umziehen. *Foto: KMG Kliniken*



Diabetiker sind im Winter besonders gefährdet. *Foto: Adobe Stock/interstid*

Eifel

Düren - Eifel-Rundfahrt - Obersee - Monschau
Aachen - Dreiländereck - Maastricht

Das „grüne Herz“ Europas

Auch mit PTI-Haustür-Service buchbar!

Die Eifel ist eine vielseitige Region mitten im Herzen von Europa. Entdecken Sie auf dieser Reise das wildromantische Bergland, das im Norden in die Rheinische Tiefebene ausläuft und gerahmt wird von den Flüssen Mosel und Rhein. Zudem liegt die Eifel perfekt in der Dreiländerregion zwischen Deutschland, Belgien und den Niederlanden, was sie zu einem idealen Ausgangspunkt für zahlreiche Ausflüge in unsere schönen Nachbarländer macht.

Inklusive
Fahrt im modernen Reisebus / 4 Übernachtungen/Frühstücksbüfett im Hotel Mariaweiler Hof in Düren / 4x Abendessen (3-Gang-Wahlmenü oder kalt/warmes Büfett)

Eingeschlossene Highlights
Stadtführung Aachen / Ausflug Dreiländereck mit örtlicher Reiseleitung, inkl. Rundgang Maastricht und Besuch Abtei Val Dieu / Ausflug Eifel mit örtlicher Reiseleitung, inkl. Rundgang Monschau und Schiffsfahrt auf dem Obersee

Reisetermine (5 Tage)
03.04.2026 – 07.04.2026 | 22.05.2026 – 26.05.2026 | 25.09.2026 – 29.09.2026

Preise pro Person in Euro
im Doppelzimmer: ab 649,-

Wunschleistungen pro Person in Euro
- Einzelzimmer: + 80,-
- DZ Komfort: + 50,-

Komfort-Highlight: Auch mit PTI-Haustür-Service buchbar!

Der Gardasee ist mit fast 370 km² der größte See Italiens. Olivenbäume, Zypressen und das Blau prägen ihn. Im Norden schmal und tief am Monte Baldo, im Süden weit wie ein Meer.

Inklusive
Fahrt im modernen Reisebus / 4 Ü/HP (je nach Termin im Hotel San Zeno oder Park Hotel Oasi) / je 1 Ü/HP im Raum Tirol und Tirol/Süddeutschland

Eingeschlossene Highlights
Gardasee-Panoramafahrt / Stadtführung Verona und Stadtführung Brixen mit deutschsprachiger, örtlicher Reiseleitung / Besuch Kloster Neustift, inkl. Eintritt

Reisetermine (7 Tage)

Hotel San Zeno	03.04.2026 – 09.04.2026	09.05.2026 – 15.05.2026	23.05.2026 – 29.05.2026
	27.06.2026 – 03.07.2026	11.07.2026 – 17.07.2026	08.08.2026 – 14.08.2026
	05.09.2026 – 11.09.2026	19.09.2026 – 25.09.2026	03.10.2026 – 09.10.2026
Park Hotel Oasi	13.06.2026 – 19.06.2026	25.07.2026 – 31.07.2026	22.08.2026 – 28.08.2026
	12.09.2026 – 18.09.2026	17.10.2026 – 23.10.2026	

Preise pro Person in Euro
im Doppelzimmer: ab 839,-

Wunschleistungen pro Person in Euro
- Einzelzimmer: ab + 145,-
- Ausflug Venedig mit Reiseleitung: + 68,-



Reiseveranstalter: PTI Panoramica Touristik International GmbH, Neu Roggentiner Straße 3, 18184 Roggentin/Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf



Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)
🌐 maz.pti.de



Gardasee

Bozen - Gardasee - Venedig - Verona -
Brixen - Kloster Neustift

Kurztrip mit viel Vergnügen!

MAZ LESERREISEN
GILT BEI ANTRAG KOMPETENT BEGLEITET, BESONDERS FREI
GEPRÜFT