

Winterkälte belastet Menschen mit Diabetes

Erfrierungen und Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen

Gefühlt ist der Winter schon fast vorbei, aber auch im März sind Temperaturen unter dem Gefrierpunkt nicht ungewöhnlich. Bei solchen Minusgraden sollten Menschen mit Diabetes bei Aktivitäten im Freien Erfrierungen an Händen oder Füßen sowie Herz-Kreislauf-Komplikationen vorbeugen – vor allem dann, wenn sie an einer diabetischen Neuropathie leiden.

Rund ein Drittel aller Menschen mit Diabetes haben Veränderungen an den Nerven: Betroffen sind vor allem Menschen mit Diabetes Typ 2, aber auch viele langjährig an Diabetes-Typ-1-Erkrankte. Bei einer diabetischen Neuropathie kann insbesondere die Empfindsamkeit in Händen und Füßen abgeschwächt sein oder sogar ganz fehlen. Dadurch kommt es an den Füßen häufig zu Druckstellen, Geschwüren und Verletzungen. In der Winterzeit können Erfrierungen an Füßen und Händen die Folge einer Neuropathie sein.

Vorsicht vor Erfrierungen und Verbrennungen

„Bewegung an der frischen Luft ist gesund und fördert die Durchblutung“, sagte diabetesDE-Vorstandsmitglied Prof. Thomas Haak, Bad Mergentheim. Trotzdem dürfe man nicht unterschätzen, dass auch an zunächst wärmeren Wintertagen die Temperaturen am Nachmittag schnell wieder fallen. „Menschen mit Diabetes sollten darauf achten, dass sie im Freien warm genug angezogen und dabei auch Ohren und Finger geschützt sind. Dicke Socken und Winterstiefel halten die Füße warm, dürfen jedoch nicht drücken“, erklärte Haak.

Kehrt man vom Winterspaziergang doch mal durchgefroren zurück, wärmt ein Bad die Gliedmaßen wieder auf. Haak betonte: „Vor dem Einstieg in die Wanne ist es wichtig, die Wassertemperatur zu prüfen. Das Badewasser darf nicht zu heiß sein. Sonst

drohen Verbrennungen an Händen und Füßen.“ Da die Haut im Winter häufig trocken und rissig ist, rät er Menschen mit Diabetes, sich nach dem Bad gut einzucremen.

Dosierte körperliche Belastung

Menschen mit Diabetes leiden auch häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Stoffwechself Gesunde. „Bei Kälte ziehen sich die Arterien zusammen, wodurch der Blutdruck steigt. Dies wiederum belastet das Herz“, erläuterte Haak. Winterspaziergang ja – schwere Einkäufe tragen oder Schnee räumen sollten Herzpatienten jedoch vermeiden, sonst kann es im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt kommen. „Welche körperliche Belastung sich der einzelne im Winter zumuten darf, ist individuell verschieden und sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden“, so der Diabetologe.

Quelle: Pressemitteilung „Winterkälte belastet Menschen mit Diabetes: Erfrierungen und Herzkreislaufproblemen vorbeugen“ vom 09.02.2017, herausgegeben von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Berlin.