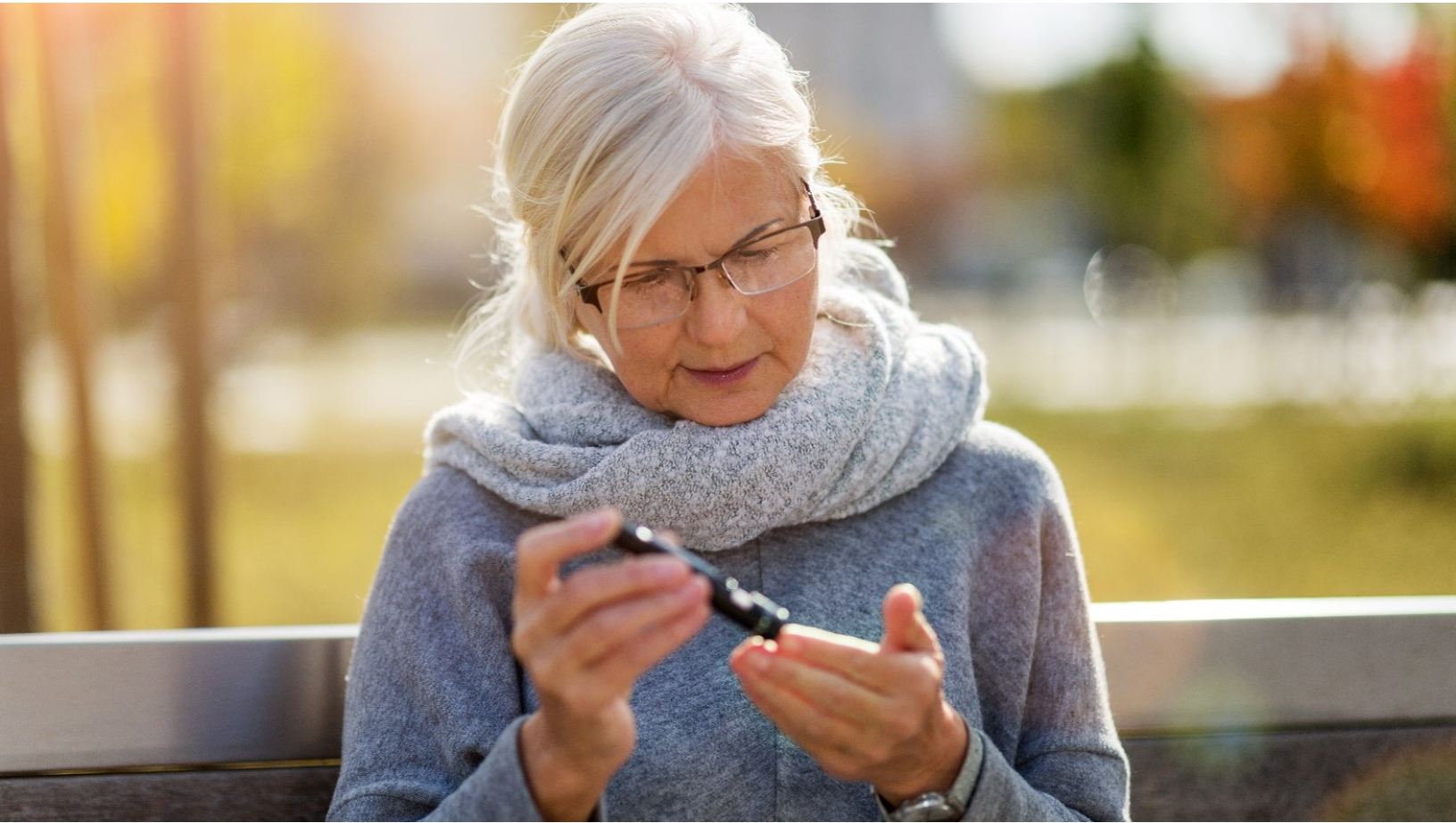




Die Blutzuckerwerte von Menschen mit Diabetes steigen in der kalten Jahreszeit oft an. Wer das bemerkt, kann gegensteuern. Foto: Hermes Arzneimittel/Getty Images/PIKSEL

17.11.2025 14:41 CET

Temperaturen runter, Blutzucker rauf

Wenn im Winter die Temperaturen wieder nach unten sinken, steigt bei vielen Menschen mit Diabetes Typ 2 der Blutzuckerspiegel an. Dafür gibt es mehrere Gründe: So bedeutet Kälte Stress für den Körper, und die ausgeschütteten Stresshormone bremsen die Insulinproduktion. Grippe- und Erkältungskrankheiten können ebenfalls dazu beitragen. Die einfachsten Ursachen sind aber: In der kalten Jahreszeit essen wir oft mehr, süßer und fetter als im Sommer und bewegen uns weniger. Und Kekse auf der Couch lassen den Blutzucker schneller steigen als Sport und Salat. Er sollte deshalb im Winter besonders sorgfältig beobachtet werden.

Dem Frost mit Bewegung trotzen

Um überhöhte Werte zu vermeiden, gilt es, auch bei frostigen Temperaturen in Bewegung zu bleiben – vielleicht mit mehr Indoor-Sport in der Halle, im Fitnessstudio oder einem Gymnastikvideo im Wohnzimmer. Aber auch regelmäßige Zeit im Freien ist wichtig, denn Tageslicht fördert die Erzeugung von Vitamin-D, das die Insulinproduktion stabilisiert und die Ausbildung einer Insulinresistenz vermindert. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzucker, indem es Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen transportiert, wo er zur Energiegewinnung dient.

Auf wichtige Nährstoffe achten

Damit das Vitamin D seine Wirkung entfalten kann, muss es allerdings erst in seine aktive Form überführt werden. Dafür wird Magnesium benötigt. Eine gute Versorgung mit dem Mineralstoff ist also ebenfalls wichtig für einen normalen Zuckerstoffwechsel – Informationen dazu gibt es unter www.biolectra-magnesium.de. Zusätzlich verringert Magnesium die Insulinresistenz, indem es die Zellen bei der Glucoseaufnahme unterstützt, und es trägt zu einer effektiven Verwertung des Zuckers bei. Für Menschen mit Diabetes oder einer Vorstufe der Krankheit kann deshalb ein Arzneimittel wie das neue Biolectra® Magnesium 486 mg INTENS Trinkpulver sinnvoll sein. Auch in Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Mineralwasser steckt viel von dem Mineralstoff.

Warmhalten und impfen

Generell sollten Diabetes-Betroffene darauf achten, in den Wintermonaten und der Feiertagszeit das Schlemmen nicht zu übertreiben und süße Sünden mit weniger Kohlenhydraten an anderer Stelle auszugleichen. Wärmende Suppen und -eintöpfe mit winterlichen Gemüsen wie Kohl, Rote Beete, Kürbis und Karotten tun gut. Auch ist es empfehlenswert, sich warm zu halten und Infekte zu vermeiden. Die herbstlichen Impfungen gegen Grippe und Co. sind deshalb Pflicht.

Weitere Informationen unter www.biolectra-magnesium.de

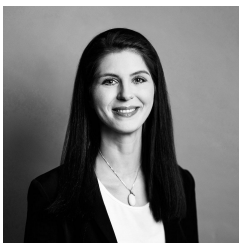
Biolectra® Magnesium 486 mg intens Trinkpulver Orangen-Mango-Geschmack.

Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit ist (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe). **Hinweise:** Enthält Natrium, Sorbitol und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Stand 07/2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232