



Winterblues und Diabetes – mit 5 Tipps durch die dunkle Jahreszeit

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt: Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Melancholie sind häufige Begleiter des sogenannten „Winterblues“. Die aktuelle gesellschaftliche Lage und weltpolitische Ereignisse können eine bereits getrübte Stimmung zusätzlich verschärfen. Besonders Menschen mit Diabetes sind gefährdet. Bei ihnen können schwankende oder erhöhte Blutzuckerwerte die Stimmungslage negativ beeinflussen. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) gibt Tipps, welche Maßnahmen gegen den Winterblues helfen.

Winterblues: Keine Krankheit, aber belastend

Müdigkeit, Melancholie, ein hohes Schlafbedürfnis und teils verändertes Essverhalten – all das sind typische Symptome des Winterblues. „Winterblues ist jedoch nicht gleich ‚Winterdepression‘, wenn auch oft Synonym verwendet. Im Gegensatz zu einer saisonalen Depression (Seasonal Affective Disorder, SAD) sind die Symptome beim Winterblues deutlich weniger stark ausgeprägt und weniger anhaltend. Dennoch kann er den Alltag erheblich belasten“, erklärt Laura Klinker, Psychologin am Diabeteszentrum Bad Mergentheim. Die Ursache ist ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Melatonin durch fehlendes Tageslicht. Dies kann zu der erhöhten Energielosigkeit führen.

Diabetes und Stimmung: Ein empfindliches Gleichgewicht

Menschen mit Diabetes, deren Blutzuckerwerte erhöht sind, können die Auswirkungen des Winterblues in besonderem Maße zu spüren bekommen. „Betroffene mit hohen Blutzuckerwerten fühlen sich häufiger gereizt, müde und antriebslos. Das kann sich mit dem Winterblues verstärken. Gleichzeitig verliert man durch die Antriebslosigkeit vielleicht auch die Motivation für das Diabetesmanagement.“, erläutert Klinker. Dieser Teufelskreis verstärkt die Symptome und hält die Blutzuckerwerte meist weiterhin hoch.

Was hilft gegen den Winterblues?

Wer sich schlapp und antriebslos fühlt, sollte zuerst seine Blutzuckerwerte überprüfen. „Nicht nur der Langzeitblutzuckerwert HbA1c kann sich auf die Stimmung auswirken – auch die täglichen Blutzuckerschwankungen sollten unbedingt in den Blick genommen werden“, so Klinker.

Einfache Maßnahmen helfen, den Winterblues zu überwinden:

1. Tageslicht nutzen: Spaziergänge bei Tageslicht oder spezielle Tageslichtlampen können helfen.
2. Aktiv bleiben: Regelmäßige Bewegung setzt Glückshormone frei und stabilisiert den Blutzucker – am besten mit Freund:innen spazieren gehen für die doppelte Portion Glückshormone.
3. Routinen einhalten: Gewohnte Tagesabläufe und auch regelmäßige Mahlzeiten beibehalten.
4. Selbstfürsorge betreiben: Bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um das Wohlbefinden zu steigern (Me-Time und Wellness-Momente).
5. Ausgleich und Abwechslung schaffen: Genuss ist erlaubt, aber ohne schlechtes Gewissen. „Wer sich richtig Zeit für Genuss nimmt – zum Beispiel mit Freund:innen im Café -, hat auch mehr davon. „Die Geschmacksintensität ist beim ersten Bissen am höchsten: Daher lohnt es sich, insbesondere die erste Kuchengabel mit allen Sinnen zu genießen.“, rät Klinker.

Winterblues oder schon Depression?

„Wer länger als zwei Wochen von anhaltender Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit geplagt ist und/oder das Interesse auch an angenehmen Dingen verliert, der sollte dies unbedingt bei der betreuenden Hausarztpraxis ansprechen“, betont die Expertin. „Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen. „Etwa ein Viertel aller Patientinnen und Patienten hat depressive Episoden“, so Dr. Gottlobe Fabisch, Geschäftsführerin des VDBD. 1 Eine psychodiabetologische

Beratung kann helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Wiederkehrender Winterblues mit starker Symptomatik kann zudem auf eine saisonale Depression, eine so genannte saisonal affektive Störung, hinweisen.

Aktiv gegen die Wintertristesse

Der Winterblues ist kein Schicksal. Mit Bewegung, bewusster Ernährung und gezielter Selbstfürsorge lassen sich Blutzuckerwerte und Stimmung stabilisieren. „Es lohnt sich, aktiv mit kleinen Alltagsmodifikationen gegenzusteuern“, resümiert Fabisch. Wer unsicher ist, sollte sein Diabetes-Team konsultieren, um die für ihn oder sie beste Strategie zu finden.

Quelle: Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Maulbeerblattextrakt könnte helfen, Blutzucker zu stabilisieren

Eine aktuelle Metaanalyse über 12 klinische Studien zeigte eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerkontrolle durch die Supplementierung von Maulbeerblättern/Maulbeerblattextrakt. Die Wirkung wird auf sekundäre Pflanzenstoffe wie 1-Desoxyojirimycin, Flavonoide und Polysaccharide zurückgeführt.

Die Supplementierung mit Maulbeerblättern oder ihren Extrakten führte zu einer signifikanten Reduktion des Nüchternblutzuckers um -0,47 mmol/l. Der Langzeitblutzuckerspiegel (HbA1c) sank ebenfalls signifikant um -2,92 mmol/mol. Eine Untergruppenanalyse deutete an, dass eine langfristige Nahrungsergänzung über mindestens 8 Wochen zur Regulierung der Blutzuckerkontrolle speziell bei Personen mit problematischem Nüchternblutzucker (> 6,1 mmol/l) zu Beginn wirksamer sein könnte.

Auch bei Nahrungsergänzungen kann es zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit weiteren Medikationen kommen. Die Einnahme sollte daher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal



Telefonische Vortragsreihe „Leben mit Sehverlust“

Was können Sie erwarten?

Die telefonische Vortragsreihe stellt einen niederschweligen Zugang zu Informationen und Austausch zu den verschiedensten Unterstützungsmöglichkeiten bei Sehverlust dar. Alle Vorträge dauern ca. 1 Stunde und finden in Form einer telefonischen Beratungskonferenz statt. Dafür sind stets folgende Einwahldaten zu nutzen:

Einwahlnummer: 0351 428 499 00

Konferenzraumnummer: 46 02 8 #

Teilnehmer-PIN: 77 77 7 #

Alternativ gelangen Sie über folgenden Link automatisch zum Vortrag:
tel: [+4935142849900](tel:+4935142849900).,46028#.,77777#

„Licht und Beleuchtung – Hinweise und Tipps für Menschen mit Sehbeeinträchtigung“

Eine optimale Aus- und Beleuchtung der eigenen Wohnbereiche spielt für Menschen mit Sehbeeinträchtigung eine wichtige Rolle, um sich sicher und selbstständig orientieren zu können. Schon kleine Veränderungen der Beleuchtung können die Raumwahrnehmung aber auch das Erkennen von Details verbessern. Sie erhalten Hinweise und Tipps zur Lichtoptimierung.

Wann? 3.3.2025 um 17 Uhr

„Wie kleine Dinge mir den Alltag erleichtern“

Erfahrene Hilfsmittelberaterinnen des LHZ Dresden geben praxisnahe Beispiele für die selbstständige Bewältigung des Alltags. Dabei gehen sie nicht nur auf eine Auswahl spezieller Alltagshilfsmittel ein, sondern verraten auch persönliche

Tipps und Tricks aus dem eigenen Alltag sehbehinderter und blinder Menschen.

Wann? 10.3.2025 um 17 Uhr

„Welche elektronischen Hilfen gibt es für Menschen mit Sehverlust?“

Auch Menschen mit Sehverlust haben das Bedürfnis, sich mit ihren Mitmenschen auszutauschen – stoßen dabei aber häufig an technische Grenzen. Frau Lehmann-Kaiser, Hilfsmittelberaterin, informiert über Möglichkeiten der sehbehindertengerechten Festnetz- und Mobiltelefonie.

Wann? 17.3.2025 um 17 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es zu kurzfristigen Ausfällen kommen kann. Wir versuchen Sie unter <https://blickpunkt-auge.de/> immer auf dem aktuellen Stand zu halten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Weitere Termine im nächsten Infoblatt

So erreichen Sie Ihre Ziele: 13 Tipps für die eigene Motivation

- ▶ Setzen Sie sich ein realistisches Ziel
- ▶ Mit kleinen Zwischenzielen zum großen Ziel kommen
- ▶ Feiern Sie Ihre Erfolge
- ▶ Fordern Sie sich, aber demotivieren Sie sich nicht
- ▶ Planen Sie Ihre Aktivitäten
- ▶ Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht unterkriegen
- ▶ Lernen Sie, Nein zu sagen
- ▶ Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie Ihr Ziel nicht so schnell erreichen, wie erhofft
- ▶ Haben Sie Spaß bei der Sache
- ▶ Gemeinsam geht alles leichter
- ▶ Weniger ist manchmal mehr
- ▶ Den inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue überwinden
- ▶ Bitten Sie um Hilfe



Mehr Infos auf:
diabinformations.de

Treffpunkt Diabetes online

Am Mittwoch, den 26. Februar 2025 laden wir Sie und Euch zu unserem ersten Online-Treffen in diesem Jahr ein. Bei diesem „Treffpunkt Diabetes“ widmen wir uns dem Thema Krankheitsbewältigung.

Zu Gast ist der Psychodiabetologe Prof. Dr. Bernhard Kulzer vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim (FIDAM GmbH). Gemeinsam mit Prof. Kulzer sprechen wir über Hürden im Alltag mit Diabetes, die Herausforderungen des täglichen Managements, den Umgang mit Folgeerkrankungen und – natürlich! – über Bewältigungsstrategien.

Fragen an Herrn Prof. Kulzer können ab jetzt an die Mailadresse feedback@diabetikerbund.de geschickt werden. Wir werden sie im Treffpunkt berücksichtigen.

Treffpunktzugang ▶▶▶

Zugang zum Treffpunkt

Über den QR-Code oder unter diesem Link können Sie/können Ihr am Online-Treffpunkt teilnehmen:



diabetikerbund.de/treffpunkt

Der DDB braucht dich!
Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

