

01

## Tragen Sie immer ausreichend Kleidung und Kleidungsschichten

Bei kaltem Wetter verbraucht Ihr Körper mehr Energie, um warm zu bleiben. Bei extremer Kälte steigt das Risiko einer Unterkühlung und eines niedrigen Blutzuckerspiegels. Das Tragen mehrerer Kleidungsschichten hält Sie warm und hilft, diese Risiken zu verringern.



02

## Achten Sie auf verzögerten niedrigen Blutzucker

Kälte kann die Insulinaufnahme verlangsamen, indem sie die Durchblutung der Haut verringert. Wenn Sie sich durch den Aufenthalt in Innenräumen aufwärmen, kann Insulin schneller aufgenommen werden und das Risiko einer verzögerten Unterzuckerung erhöhen. Überwachen Sie Ihren Blutzucker bei starken Temperaturschwankungen genau.



03

## Überprüfen Sie Ihren Blutzucker häufiger

Kaltes Wetter kann den Blutzuckerspiegel unberechenbarer machen und die Warnzeichen für einen niedrigen Blutzuckerspiegel verschleiern. Überprüfen Sie Ihren Blutzucker häufiger, damit Sie frühzeitig reagieren und das Risiko von Hochs oder Tiefs verringern können.



04

## Besondere Vorsicht bei Wintersportarten

Der Winter ist die perfekte Jahreszeit zum Skifahren, Snowboarden, Schlittenfahren, etc. Beachten Sie jedoch, dass diese Sportarten den Energieverbrauch und den Glukoseverbrauch erhöhen und somit das Risiko eines niedrigen Blutzuckerspiegels steigern. Überwachen Sie Ihren Blutzuckerspiegel genau, führen Sie schnell wirkende Kohlenhydrate mit sich und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wählen Sie geeignete Infusions- oder Einstichstellen und tragen Sie Schutzkleidung, um das Risiko von Stößen auf Ihre Geräte zu verringern. Gehen Sie mit Familienmitgliedern oder Freunden, die über Ihren Zustand Bescheid wissen und verstehen, wann und wie sie Ihnen helfen können.



05

## Schützen Sie Ihr Smartphone und PDM vor Kälte

Kälte kann dazu führen, dass Ihr Smartphone oder PDM unerwartet nicht mehr funktioniert. Setzen Sie den Controller keinen extremen Temperaturen aus, damit Sie die Insulinabgabe steuern und bei Bedarf die Glukosewerte abrufen können.



06

## Halten Sie Ihre Pumpe und Ihr CGM warm

In sehr kalten Umgebungen kann Insulin zerfallen, und Ihre Pumpe oder Ihr CGM funktionieren möglicherweise nicht richtig. Tragen Sie Ihre Pumpe und Ihr CGM unter Ihrer Kleidung und halten Sie sie innerhalb ihres Betriebstemperaturbereichs.



07

## Insulin und andere Medikamente richtig lagern

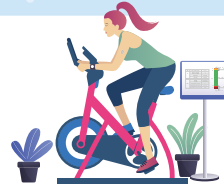
Lagern Sie Insulin oder andere Medikamente nicht bei Minustemperaturen und lassen Sie sie im Winter nicht im Auto liegen. Frost oder extreme Kälte können ihre Wirksamkeit beeinträchtigen.



08

## Bleiben Sie drinnen aktiv

Wenn Sie keine Lust haben, Ihr warmes Zuhause zu verlassen, probieren Sie stattdessen Indoor-Sportarten aus. Wenn Sie aktiv bleiben, unterstützen Sie eine gesunde Glukoseregulierung im Winter.



09

## Befeuchten Sie Ihre Haut regelmäßig

Kalte, trockene Luft und Heizungsluft können die Haut austrocknen. Rissige oder gereizte Haut erhöht das Infektionsrisiko und kann die Haftung des Pflasters beeinträchtigen. Überprüfen Sie Ihre Haut regelmäßig und halten Sie sie stets sauber und mit Feuchtigkeit versorgt. Tragen Sie jedoch unmittelbar vor dem Anbringen eines CGM oder einer Patch-Pumpe keine Feuchtigkeitscreme auf, da dies die Haftung beeinträchtigen kann.



10

## Schützen Sie sich vor Erkältungen und Grippe

Erkältungen und Grippe treten im Winter häufiger auf. Schützen Sie sich, behandeln Sie Symptome umgehend und befolgen Sie bei Bedarf den von Ihrem Arzt empfohlenen Plan für Krankheitstage bei Insulintherapie.

