

## PRESSEMITTEILUNG

Winterblues und Diabetes

### Mit 5 Tipps durch die dunkle Jahreszeit

**Berlin, Januar 2025 – 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 Diabetes Zentrum Mergentheim. Die Ursache ist ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Melatonin durch fehlendes Tageslicht. Dies kann zu der erhöhten Energilosigkeit 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, sondern es sollten unbedingt auch die täglichen Blutzucker-Schwankungen 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 verloren hat, 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. Gottlob Fabisch, Geschäftsführerin des VDBD.<sup>1</sup> 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.

---

## **Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):**

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.

---

## **Quellen:**

<sup>1</sup> BMBF: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/gefaehrliches-duo-diabetes-und-depression.php>

<sup>1</sup> diabinfo.de: <https://www.diabinfo.de/leben/folgeerkrankungen/gehirn-und-psyche.html>

## **Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)  
Ria Grosse (Redaktion)  
Habersaathstr. 31  
10115 Berlin  
Tel.: +49 30 847122-495  
E-Mail: [redaktion@vdbd.de](mailto:redaktion@vdbd.de)

Thieme Communications  
Christina Seddig  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: +49 711 8931-652  
Fax: +49 711 8931-167  
E-Mail: [seddig@medizinkommunikation.org](mailto:seddig@medizinkommunikation.org)  
[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)  
[www.vdbd-akademie.de](http://www.vdbd-akademie.de)