

## *Mit einem aktiven Diabetes-Management gut eingestellt durch die Winterzeit*

**Frankfurt, 30.11.2023.** Die Winterzeit bietet viele Dinge, die die kalte Jahreszeit zu etwas Besonderem machen: viele Anlässe zum Feiern, Weihnachtsmarktbesuche, Treffen mit Freunden oder der Familie – für viele Menschen das Highlight des Jahres. Doch Menschen mit Diabetes kann diese Zeit vor Herausforderungen stellen: süße Verlockungen überall, weniger Bewegung durch das oft schlechte Wetter und trockene Haut. Aus diesem Grund hat der Diabetes-Dialog sich am 16. November mit der Thematik und den Fragen, die den Zuschauerinnen und Zuschauern auf der Seele liegen, beschäftigt.

### *Tipps für den Alltag von Expertinnen und Experten*

Mit dabei waren dieses Mal Dr. Karsten Milek, Diabetologe aus Hohenmölsen, und Gülcan Celen, Diabetesberaterin aus Berlin. Während des 45-minütigen Live-Streams standen sie Rede und Antwort zu verschiedensten Themen. Eine Botschaft haben jedoch alle Aspekte gemeinsam: „Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig und so ist auch die Therapie und das Selbstmanagement so individuell, wie der Mensch selbst. Es gibt keine Blaupause, ich kann nur immer wieder raten: Genießen Sie das Leben und die Festlichkeiten, aber in Maßen.“, so der Diabetologe Dr. Milek.



*Haben den Diabetes-Dialog zum Erfolg geführt: Gülcan Celen, Markus Appelman und Dr. Karsten Milek (v. l., Foto: Sanofi)*

Ein Thema, das im Winter viele Menschen beschäftigt, ist die mangelnde Bewegung. Nasses und kaltes Wetter lädt nicht gerade dazu ein, vor die Tür zu gehen. Dennoch sind Bewegung und Sport das A & O bei einem aktiven Diabetes-Management. Gülcan Celen gibt in ihren Beratungsgesprächen den Patientinnen und Patienten gerne diesen Tipp mit auf den Weg: „Machen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Nicht jeder muss am Tag 10.000 Schritte spazieren gehen. Finden Sie Ihre persönliche Sportart, mit der Sie sich fit halten möchten!“

### *Winterzeit ist auch Infektzeit*

„Menschen mit Diabetes sind gefährdeter für Infekte“, erklärt Dr. Milek. Daher gibt er den Zuschauerinnen und Zuschauern zwei wichtige Dinge mit auf den Weg. So können durch einen gut eingestellten Blutzucker die Abwehrkräfte gestärkt und Infektionen besser bekämpft werden. Darüber hinaus spielt der rechtzeitige Schutz eine entscheidende Rolle – gesunde Ernährung, kleine Spaziergänge mit der richtigen Kleidung und auch die Gripeschutzimpfung können vorbeugende Maßnahmen sein.

Auch die Haut verdient im Winter eine Portion extra Pflege. „Wenn es kalt wird und die trockene Heizungsluft Probleme bereitet, können fettende Cremes helfen, die Haut zu schützen“, rät die Diabetesberaterin Gülcan Celen auf eine Frage der Zuschauerinnen und Zuschauer während der Veranstaltung.

## Neuer Look – Neue Fragen

Anlässlich des Weltdiabetestag wurde der Diabetes-Dialog mit seinem Winter-Special zum ersten Mal live aus Berlin gesendet – ein neuer und moderner Look für die Aufklärungsaktion. Mit der professionellen Moderation des langjährigen Unterstützers von „Wissen, was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ Markus Appelman sowie unseren Expertinnen und Experten aus dem Bereich Diabetes, wurde die Veranstaltung komplettiert. Es gingen auch dieses Mal wieder viele Fragen über die Homepage und die sozialen Medien ein, derer sich in der kurzweiligen Veranstaltung angenommen wurde.

Viele Informationen und Tipps rund um das Thema Diabetes-Management während der Feiertage, Weihnachtsmarktbesuche und Bewegung im Alltag in der kälteren Jahreszeit – das alles können Sie jetzt in der Aufzeichnung des Live-Streams erfahren.

### Über „Gesünder unter 7 PLUS“:

Mit dieser Aufklärungsaktion steht Sanofi seit vielen Jahren mit mehr als 20 Partnern hinter einem gemeinsamen Ziel: Menschen mit Diabetes zuhören, Antworten auf offene Fragen geben und sie dabei unterstützen, ein besseres Leben zu führen.

**Weitere Informationen rund um das Thema Diabetes, Videos, sowie den Live-Stream jetzt abrufen auf: [www.gesuender-unter-7.de](http://www.gesuender-unter-7.de)**

### Über Sanofi

Wir sind ein innovatives globales Gesundheitsunternehmen mit einer einheitlichen Bestimmung: Wir erforschen die Wunder der Wissenschaft, um das Leben der Menschen zu verbessern. Unser Team setzt sich in mehr als 100 Ländern dafür ein, die medizinische Praxis zu verändern und damit das Unmögliche möglich zu machen. Wir bieten weltweit Millionen von Menschen lebensrettende Impfstoffe und Behandlungsoptionen an, die das Potential haben, das Leben zu verbessern. Dabei stellen wir Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung in den Mittelpunkt unseres Handelns.

Sanofi ist an den Börsen EURONEXT: SAN und NASDAQ: SNY gelistet.

### Kontakt

Martina Wolters | [presse@sanofi.com](mailto:presse@sanofi.com)

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH - Sitz der Gesellschaft: Frankfurt am Main - Handelsregister: Frankfurt am Main, Abt. B Nr. 40661  
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Brendan O'Callaghan - Geschäftsführer: Heidrun Irschik-Hadjieff (Vorsitzende), Oliver Coenenberg,  
Marcus Lueger, Anne Reuschenbach, Dr. Marion Zerlin

Wenn Sie keine weiteren Pressemitteilungen zu diesem Thema empfangen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und ergänzen Sie im Betreff "Abmeldung".