03

Diabeteswissen von A bis Z

Diabetes und Haut

Balance für Haut und Füße

MEDIQ at the heart of healthcare

Wir sind immer da, wo Sie uns brauchen.

Persönlich in Ihrer Nähe – unsere Diabetes Fachgeschäfte

Für Bestellungen direkt nach Hause: unser Mediq Freikuvert zum Einreichen von Rezepten, Aufträgen und Unterlagen

Rund um die Uhr für Sie da: unser Mediq Direkt Onlineshop → www.mediqdirekt.de

Für Ihr Rezept der schnellste Weg: unsere kostenlose Mediq Rezept-App

SCAN ME!

MEDIQ

Impressum

Herausgeberin

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

Telefon 0351 257890
E-Mail: info@mediqdirekt.de
Web: www.mediqdirekt.de

Haftungsausschluss

Wir haben diese Broschüre und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben leider keine Haftung übernehmen. Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Angaben verursacht werden, ist ausgeschlossen. Die Nutzung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko der Anwender.

© Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Fachliche Beratung

Susan Rüger (staatl. gepr. Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG und Diabetesberaterin DDG)
Sandra Langer (Mediq Produktmanagerin, staatl. gepr. Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG)
Claudia Donath (Insulinpumpenreferentin, Diabetesberaterin DDG)

Inhalt

Wunderwerk Haut 4

Die Haut und ihre Funktionen 4
Was der Haut zu schaffen macht 6

Diabetes und Haut 9

Pflegetipps 10

Pflege von innen 10
Pflege von außen 12

Wahl des Pflegeproduktes 16

Natural Moisturizing Factors 16
Weitere Wirkstoffe für die Hautregeneration 17

Diabetes und Fuß 18

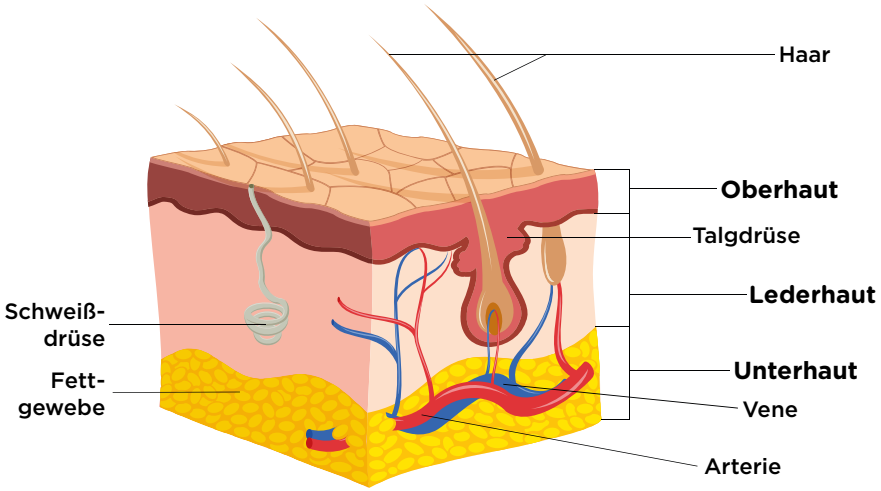
Fußprobleme bei Diabetes 18
Fuß- und Nagelerkrankungen 18
Tipps zur sachgemäßen Fußpflege 20
ABC der Fußpflege Werkzeuge 22
Gut zu(m) Fuß 22
Vorsorge für Ihre Füße 23
Fußpflege auf Rezept 24
Es sind doch nur Strümpfe, oder? 26

Wunderwerk Haut

Obwohl die Haut selbst an dicksten Stellen nur wenige Millimeter misst, ist sie ein wahres Wunderwerk und funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Organismus. Sie bildet die äußere Abgrenzung zur Außenwelt und dient gleichzeitig als Bindeglied zu unserem Körperinneren. Mit einer Gesamtfläche von ungefähr 1,5–2 Quadratmetern und einem Gewicht von etwa 20 Prozent unseres Gesamtkörpergewichts ist sie das größte und schwerste Organ des Menschen.

Die Haut und ihre Funktionen

Die Haut ist aus drei fest miteinander verbundenen Schichten aufgebaut, die unterschiedliche lebenswichtige Aufgaben erfüllen. Von außen nach innen gesehen sind dies die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Cutis oder Dermis) und die Unterhaut (Subcutis). Die Dicke der Haut variiert abhängig vom Grad der mechanischen Belastung. So ist die Haut z. B. an den Augenlidern sehr dünn und an den Handinnenflächen und Fußsohlen mehrere Millimeter dick.



Die oberste Schicht, die Oberhaut, besteht wiederum selbst aus mehreren ineinander greifenden Schichten, die sich in einem Kreislauf aus Neubildung und Abstoßung durchschnittlich etwa alle 30 Tage komplett erneuert. In ihren tiefer gelegenen Schichten werden dauernd neue hornbildende Zellen gebildet, die dann durch alle Schichten bis zur Oberfläche wandern. Jeder Mensch verliert bis zu 14 Gramm dieser abgestorbenen Hornzellen am Tag.

Die Funktion der Oberhaut liegt hauptsächlich im Schutz vor schädigenden mechanischen, physikalischen und chemischen Einflüssen von Außen. So schützen uns z. B. spezielle Hautnervenzellen sowie Zellen des Abwehrsystems vor eindringenden Keimen und Schadstoffen. Das in der Oberschicht enthaltene Melatonin schirmt uns vor der UV-Strahlung ab und verhindert damit verbundene Schäden des genetischen Materials. Zusätzlich dazu dichtet ein Gemisch aus Wasser und Fett die Haut zwischen den Zellen ab. Mit Hilfe dieses sogenannten Hydrolipidsystems, einem natürlichen Schutzmantel aus Wasser, Lipiden und feuchtigkeitsbindenden Substanzen kann die Haut ihren Fett- und Feuchtigkeitsbedarf selber regulieren. Es verhindert den Elektrolyten- und Wasserverlust und somit das Austrocknen unseres Körpers.

Die fest mit der Oberhaut verbundene Lederhaut besteht aus einem dichten Netz elastischer Bindegewebefasern und reißfester Kollagenfasern, welches der Haut Stabilität, Reißfestigkeit und gleichzeitig Dehnbarkeit verleiht. In dieses Netz ist ein weitverzweigtes Netz aus Blut- und Lymphgefäßen eingeflochten, das für die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Oberhaut sowie den Abtransport von Abfallstoffen zuständig ist.

Innerhalb der Lederhaut befinden sich auch die Talg- und Schweißdrüsen. Talgdrüsen sondern Talg ab, der das Haar und die Oberhaut wasserabweisend, geschmeidig und glänzend macht. Der von den Schweißdrüsen produzierte Schweiß verdunstet auf der Hautoberfläche und sorgt so für Abkühlung. Dies dient in erster Linie der Wärmeregulation des Körpers. Sowohl Talg als auch Schweiß erzeugen ein saures Hautmilieu und schützen damit die Haut vor Krankheitserregern. Die zahlreichen in der Lederhaut angesiedelten Nervenenden und Sinnesrezeptoren, die Berührungs-, Druck-, Temperatur- und Schmerzreize aufnehmen, machen die Haut zu unserem größten Sinnesorgan.

Die Unterhaut dient als Verbindung, Verschiebeschicht und mechanische Polsterung zwischen den oberen Hautschichten und den darunter liegenden Strukturen wie z. B. Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Sie besteht hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und einer festen Anzahl von Fettzellen, die abhängig vom Ernährungszustand unterschiedlich gefüllt sind. Das eingelagerte Fett dient als Wärmeisolation und als Energiespeicher, aus dem im Bedarfsfall (Nahrungsmangel) Fettreserven mobilisiert werden können. Darüber hinaus enthält die Unterhaut spezielle Sinneszellen, die für die Wahrnehmung von Vibrationsreizen zuständig sind, sowie Nervenstränge, die Impulse aus den Rezeptoren der Lederhaut einsammeln und ans Gehirn weiter leiten.

Was der Haut zu schaffen macht

Gesunde Haut ist glatt und geschmeidig. Für sie ist es kein Problem, den unzähligen Funktionen nachzukommen. Doch die dauernden schädigenden Einflüsse (UV-Belastung, Sonnenbrände, Rauchen, Alkohol und psychische Belastungen) machen der Haut schwer zu schaffen.

Genussmittel

Rauchen verengt die Blutgefäße, fördert den Abbau und vermindert die Neubildung von Kollagen, verschlechtert die Durchblutung und verlangsamt die Wundheilung. Der Konsum von Alkohol entzieht den Zellen das Wasser und trocknet die Haut aus, weitet die Blutgefäße und verstärkt die Durchblutung, schwächt das Bindegewebe und die natürliche Abwehrfunktion der Haut.

Psychische Einflüsse

Die bekannte Redewendung „Haut als Spiegel unserer Seele“ lässt bereits einen Zusammenhang zwischen Haut und Psyche erahnen. Emotionale Reize wie Stress, innere Unruhe oder andere psychische Belastungen können Einfluss auf die Lipidbarriere der Haut nehmen, was in Folge zu schnellerem Feuchtigkeitsverlust der Haut führen kann. Zusätzlich können Stressfaktoren bereits bestehende Beschwerden verstärken.

Äußere Einflüsse

Bereits reines Wasser kann beim Baden die feuchtigkeitsbindenden Substanzen aus der Haut herauslösen. Werden zusätzlich Seife, Schaumbäder oder entfettende Waschlotionen eingesetzt, bewirkt dies eine Entfettung der Haut. Das schützende „Mauerwerk“ der Haut wird auf diese Weise brüchig und rissig. Die Feuchtigkeit kann somit schneller entweichen. Da der schützende Lipidfilm fehlt, können schädliche Stoffe leichter von außen in die Haut eindringen.

Klimatische Einflüsse

Wind, Kälte und Sonne können zu trockener Haut oder bei einer bestehenden Hauterkrankung zur sichtbaren Veränderung der Hauterscheinung führen. Auch bei längeren Aufenthalten in Klimabereichen mit sehr niedriger Luftfeuchtigkeit, klimatisierten oder ständig überheizten Räumen trocknet die Haut aus.

UV-Strahlung

So gern wir es in der Regel mögen, wenn die Sonne scheint, so ist ihre Strahlung (UV-A und UV-B) doch hauptverantwortlich für die Hautalterung. Die UV-Strahlen dringen bis in tiefere Hautschichten vor und verändern das dortige Bindegewebe. Die Schäden sind oft erst nach Jahren sichtbar. Ein erhöhtes Hautkrebsrisiko sowie eine vorzeitige Hautalterung sind die unliebsamen Folgen.

Altershaut

Mit den Jahren nimmt die Fähigkeit der Haut Feuchtigkeit zu binden ab. Altershaut ist in der Regel trocken, rau und geht mit Juckreiz einher. Das Unterhautfettgewebe und das Bindegewebe bilden sich zurück.
Bei Menschen mit Diabetes können sich die Hautprobleme mit steigendem Alter immer mehr ausprägen.

Typische Merkmale einer Altershaut sind:

- trockene und raue Haut
- Juckreiz
- Hautrötungen
- unregelmäßige Pigmentierung
- Faltenbildung zwischen Nase und Mund
- Altersflecken oder Alterswarzen (Seborrhoische Keratosen)
- erweiterte Äderchen (Teleangiektasien)

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut!

In unserem Sortiment finden Sie die passenden Pflegeprodukte für Ihren Hauttyp.

MEDIQ

Für jeden Kunden die passende Lösung.

Diabetes und Haut

Diabetes geht unter die Haut. Hautveränderungen treten bei bis zu 80 % der Menschen mit Diabetes auf. Warum genau sich die Haut bei Diabetes verändert, ist noch nicht vollumfänglich geklärt. Sicher ist aber, dass (häufig) erhöhte Glukosewerte viele dieser Hauterkrankungen fördern.

Unser Körper versucht überschüssige Glukose über den Harn auszuscheiden. Durch den vermehrten Harndrang wird ein Flüssigkeitmangel des Körpers begünstigt und die Haut trocknet aus.

Langanhaltend hohe Blutzuckerwerte können Nerven und Blutgefäße schädigen. Die Schweiß- und Talgdrüsenaktivität kann aufgrund von Nervenschädigungen herabgesetzt sein. Die Haut kann nicht genügend Lipide (Hautfette) und Feuchtigkeit speichern. Dadurch ist die Schutzbarrierefunktion der Haut gestört. Durch die Durchblutungsstörungen ist die Immunabwehr noch zusätzlich heruntergesetzt.

Typische Anzeichen bei Diabetes sind daher extrem trockene, raue und schuppige Haut, Druckstellen und Rissbildung. Die Haut spannt, ist gerötet und neigt zu Juckreiz, Ekzemen und Verhornungen. Schädliche Stoffe wie Bakterien, Pilze und Schadstoffe können leichter in die Haut eindringen und Infektionen hervorrufen.

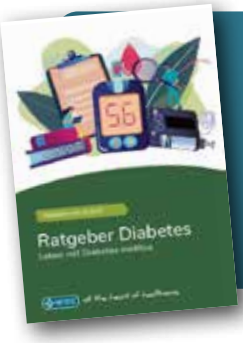
Dies betrifft vor allem den Bereich der Füße, denn hier bildet sich durch die dauerhafte Belastung vermehrt Hornhaut. Wird diese nicht regelmäßig abgetragen, können Schrunden, Risse oder Verletzungen entstehen, die wiederum die Eintrittspforte für Keime und Bakterien darstellen.

Zusätzlich können Empfindungsstörungen das rechtzeitige Erkennen von Verletzungen empfindlich stören. Häufig betroffen sind Beine und Füße. Bei Menschen mit Diabetes heilen Wunden schlechter bzw. können sich Infektionen schneller ausbreiten. Aufgrund von Nervenschädigungen werden Schmerzen, Temperaturen oder Berührungen gestört wahrgenommen. Berücksichtigt man diese Punkte, so wird deutlich, dass die Füße von Menschen mit Diabetes besonders viel Aufmerksamkeit und Pflege verdienen.

Pflegetipps

Pflege von innen

- Streben Sie eine normnahe Blutzuckereinstellung an. Holen Sie sich die Unterstützung Ihres Diabetesteams und besuchen Sie eine für Ihre Therapie passende Diabetesschulung.
- Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung mit hochwertigen Ölen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen fördert die Schutzfunktion der Haut, minimiert die Trockenheit, regt die Kollagenbildung an u. v. m.
- Auch von innen will die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt sein. Trinken Sie daher täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser und ungesüßte Getränke.
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Rauchen Sie nicht.
- Lassen Sie ihre Seele ab und zu einfach mal baumeln und gönnen Sie sich Ruhezeiten.



Umfangreiche Informationen rund um das Thema Diabetes mit wertvollen Tipps finden Sie in unserem „Ratgeber Diabetes“. Diesen erhalten Sie in Ihrem Mediq Diabetes-Fachgeschäft oder bestellen Sie einfach telefonisch unter 0800 342 73 25 (gebührenfrei).
Oder informieren Sie sich auf www.mediqdirekt.de

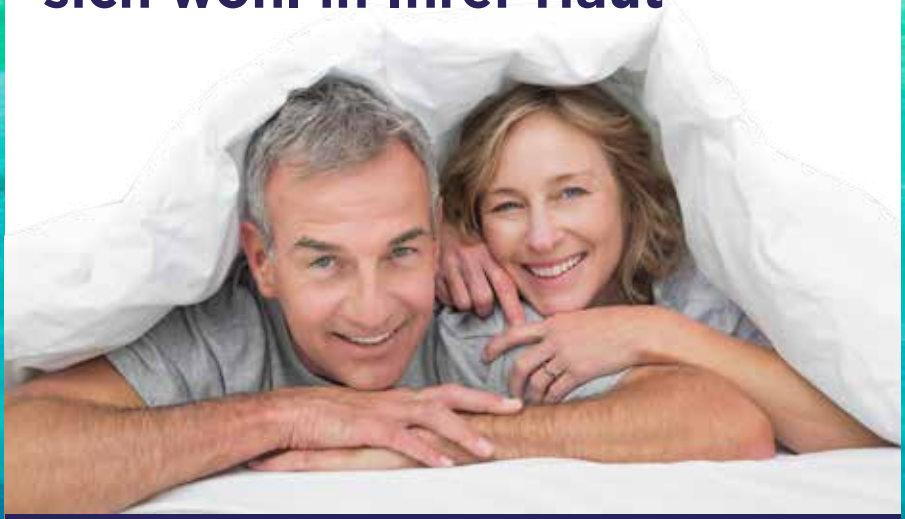
Unser Tipp:
Hochwertiges Mineralwasser verdünnt das Blut, reguliert die Körpertemperatur und trägt zum Transport der Nährstoffe bei.

Pflege von außen

- Eine regelmäßige Hautreinigung ist wichtig, um Schmutz und Schweißreste zu entfernen. Verzichten Sie aber auf ausgedehnte, heiße Dusch- oder Wannenbäder, damit sich die wichtigen Bestandteile des Hydrolipidsystems nicht aus der Haut herauslösen. Verwenden Sie nur milde, seifenfreie Reinigungsprodukte, die rückfettende Bestandteile enthalten.
- Trocknen Sie sich vorsichtig und gründlich ab (besonders die Zehenzwischenräume, Achselhöhlen, Hautfalten und den Genitalbereich).
- Tragen Sie nach dem Duschen ein feuchtigkeitsspendendes Pflegeprodukt auf. Wählen Sie Pflegeprodukte, die Sie als angenehm empfinden und daher regelmäßig anwenden.
- Laufen Sie nicht barfuß, um Verletzungen zu vermeiden.
- Kontrollieren Sie die Haut täglich auf Verletzungen und Veränderungen. Vergessen Sie dabei nicht Ihre stark beanspruchten Füße und kontrollieren Sie gründlich sowohl die Fußsohlen als auch die Zehenzwischenräume auf Druckstellen, Risse und Verletzungen. Bei Bedarf, z. B. bei Haut- und Nagelveränderungen oder bei Leberflecken oder Muttermalen, die sich in Aussehen und Beschaffenheit verändern, sollten Sie sich zeitnah ärztlich beraten lassen.
- Spülen Sie die Wäsche immer gründlich aus, da Waschmittelreste in Kleidung und Bettwäsche die Haut irritieren.
- Tragen Sie Schutzhandschuhe während der Arbeit mit irritierenden Substanzen, wie z. B. Putzmitteln, Schmierstoffen oder Mörtel. Meiden Sie äußerlich anzuwendende Produkte, die die Haut stark austrocknen, wie z. B. Franzbranntwein oder Arnikatinkturen.
- Meiden Sie intensive Sonnenbäder, da UV-Strahlung die Haut zusätzlich austrocknet.
- Egal ob Sommer oder Winter, sobald sie sich im Freien bewegen sollte der Griff zu einer Sonneschutzcreme (UV-A und UV-B Schutz, LSF 30 und mehr) obligatorisch sein. Besonders exponierte Stellen wie das Gesicht, die Ohren, vor allem bei Männern am zurückgehenden Haaransatz bzw. freie Bereiche der Kopfhaut, die Hände und das Dekoletté sollten an 365 Tagen im Jahr eingecremt werden.

PEDOSAN®

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut



Die innovative Hautpflegeserie für mehr Feuchtigkeit und Gesundheit.

Die PEDOSAN® Pflegeserie mit einer Kombination aus pflegenden und heilungsunterstützenden Inhaltsstoffen für gesunde Wohlfühlhaut.

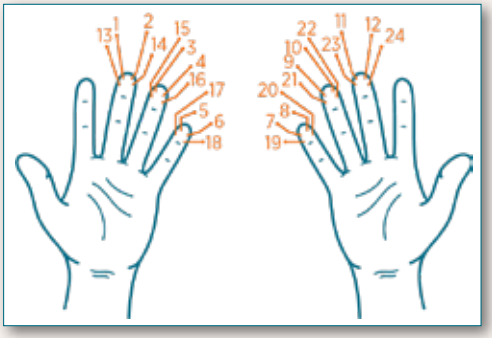
Spritzen Sie täglich Insulin oder tragen Sie eine Insulinpumpe bzw. einen Glukosesensor, so berücksichtigen Sie bitte zusätzlich die nachfolgenden Empfehlungen zur Erhaltung der Hautgesundheit:

- Wechseln Sie regelmäßig die Blutentnahmestelle an den Fingern und benutzen Sie immer eine neue Lanzette, um Vernarbungen vorzubeugen. Cremen Sie regelmäßig Ihre Finger ein.

Tipps zur Blutentnahme – 24 mal Blut nehmen ohne Wiederholung. So verhornt kein Finger.

So einfach geht's:
Sie beginnen am Mittelfinger. Die Einstichstelle soll auf der dem Zeigefinger gegenüberliegenden Seite sein. Achten Sie darauf, dass Sie immer seitlich der Fingerbeere einstechen, dann tut es fast nicht weh, weil dort weniger Nerven verlaufen.
Bei der nächsten Messung nehmen Sie die andere Fingerseite (Einstichstelle 2). Wie die Abbildung zeigt, zählen Sie einfach weiter mit jeweils einem anderen Finger. Nach dem ersten Durchgang fangen Sie wieder am Mittelfinger Ihrer linken Hand an (Einstichstelle 13).
Alles funktioniert genauso wie vorher, nur die Einstichstelle verschieben Sie etwas weiter nach unten zum Fingergelenk hin. So schaffen Sie 24 Messungen bis Sie wieder bei derselben Stelle ankommen. Probieren Sie es aus!

Übrigens:
Lassen Sie Daumen und Zeigefinger in Ruhe! An Daumen und Zeigefinger stören kleinste Verletzungen, denn das sind die beiden wichtigsten Finger um Dinge zu greifen.



- Verwenden Sie Pen-Nadeln nur einmal. Mehrfach benutzt verformt sich die Spitze zu einem Widerhaken und verletzt das Gewebe zusätzlich. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Insulin-Spritzstellen, um Fettgewebswucherungen (Lipohypertrophien) und Fettgewebsveränderungen (Lipodystrophien) unter der Haut zu vermeiden. Auch wenn Desinfektionsmittel die Haut etwas austrocknet, so ist die Anwendung wichtig, um Infektionen zu vermeiden.

Achtung: Durch den mehrfachen Gebrauch kann sich die Nadel verformen, ist nicht mehr steril und verletzt das Gewebe.

- Schützen Sie Ihre Haut unter Pflastern mit speziell dafür vorgesehenen Produkten und entfernen Sie gründlich die Pflasterreste (z. B. von Sensoren, Infusionssets), um Allergien zu vermeiden. Sollten dennoch allergische Reaktionen auftreten, zeigen Sie diese unbedingt zeitnah Ihrem Diabetologen.
- Patch-, Sensor- oder Infusionsset-Pflaster sollten niemals ruckartig abgerissen werden. Besser entfernen Sie sie mit Hilfe eines Pflasterlösersprays.
- Übrig gebliebene Klebereste auf der Haut lassen sich wunderbar mit Teebaumöl (ggf. verdünnt) und Baby- oder Olivenöl entfernen.
- Nach jedem Abnehmen eines Pflasters sollte die Hautstelle mit einer rückfettenden Creme gepflegt werden. Hierfür eignen sich z. B. Wund- und Heilsalben oder Pflegecremes mit Urea bzw. Panthenol, die auch für Menschen mit Neurodermitis geeignet sind. Bitte wechseln Sie auch regelmäßig die Klebestelle.

Unsere Info-Broschüre „Hautreaktionen, Tipps und Tricks im Umgang mit Fixierpflastern“ können Sie sich gern über unsere Hotline 0800 342 73 25 kostenfrei bestellen. Oder informieren Sie sich auf www.mediqdirekt.de

Wahl des Pflegeproduktes

Besonders die trockene und empfindliche Haut von Menschen mit Diabetes sowie die trockene Altershaut benötigen eine regelmäßige, speziell auf die Bedürfnisse abgestimmte Pflege. Trockene, irritierte Haut über einen längeren Zeitraum ist mehr als ein kosmetisches Problem und benötigt besondere Aufmerksamkeit.

Natural Moisturizing Factors

Um der Haut wieder ausreichend Feuchtigkeit zuzuführen, ist es besonders wichtig, Stoffe zu wählen, die nachweislich zu einer Erhöhung des Wasserbindungsvermögens führen. Hierzu sind natürliche Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors kurz NMF), wie z. B. Urea (Harnstoff) oder Hyaluronsäure, einsetzbar. Sie sorgen dafür, dass das Wasser in den oberen Schichten unserer Haut bleibt. Zubereitungen mit Urea können die vom Körper produzierte Feuchtigkeit in der Hornschicht der Haut binden. Dadurch gewinnt die Haut ihre natürliche Geschmeidigkeit zurück. Zusätzlich lockert sich die verdichtete Hornschicht, so dass sich Schuppen leichter von der Hautoberfläche ablösen können.

Zur wirksamen Pflege trockener Haut eignen sich besonders harnstoffhaltige Pflegeprodukte mit 3–15 % Urea. Sie ziehen schnell ein und hinterlassen keinen Fettfilm. Produkte mit 3 % Urea erhöhen die Wasserbindungskapazität der Haut für mehr Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Produkte mit einem Urea-Anteil größer 10 % wirken hornhautaufweichend und sind damit besonders geeignet für die tägliche Anwendung bei extrem trockenen und stark verhornten Stellen.

Im Mediq Onlineshop unter www.mediqdirekt.de finden Sie sowohl ein breites Sortiment an geeigneten Pflegeprodukten als auch viele Informationen zur Hautpflege.

Weitere Wirkstoffe für die Hautregeneration

Die Stärkung der Hautbarriere ist ebenso wichtig. Die Regeneration der gefährdeten Haut wird durch die Kombination mit weiteren Wirkstoffen unterstützt.

Isoquercetin beugt der Schuppenbildung und damit auch dem Aufplatzen der Haut vor. Isoqercetin wirkt antiviral, antibakteriell und antioxidativ.

Panthenol ist extrem gut verträglich und für trockene und empfindliche Haut geeignet. Der Wirkstoff fördert die Wundheilung und unterstützt die Neubildung von Hautzellen und damit die Heilung von Rissen und Verletzungen. Panthenol gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen wie Sprays, als Creme oder Serum.

Shea-Butter wird aus den Fruchtkernen des Karitébaums hergestellt. Sie wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und rückfettend, beruhigend und glättend. Außerdem ist sie nicht komedogen, bedeutet, sie verstopft die Hautporen nicht.

Tocopherol (Vitamin E) wirkt entzündungshemmend und verhindert die Zerstörung verschiedener Hautstrukturen, indem freie Radikale neutralisiert werden. Dadurch schützt es die Haut vor aggressivem Sauersoff und verlangsamt damit den Alterungsprozess.

Zur täglichen Pflege und Regeneration trockener Haut empfehlen sich Produkte mit einer Kombination von hautverwandten Lipiden wie Triglyzeriden, Cholesterol und freien Fettsäuren. Diese stabilisieren die Barrierefunktion der Haut und lassen die Hautfeuchtigkeit signifikant ansteigen.

12 M

Dieses Symbol zeigt Ihnen die maximale Verwendungsdauer nach dem Öffnen. Im Beispiel sind es 12 Monate.
Die Dauer kann je nach Produkt variieren.
Tipp: Notieren Sie sich das Datum des ersten Öffnens.

Diabetes und Fuß

Fußprobleme bei Diabetes

Die menschlichen Füße müssen im wahrsten Sinn des Wortes viel ertragen. Sie sind der meistbeanspruchte Teil unseres Körpers. Ein Fuß gilt als hoch kompliziertes Gebilde, er besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen und 107 Bändern, sowie 1700 Nervenenden.

Tagtäglich blicken wir in den Spiegel und kontrollieren Haare, Make up und den perfekten Sitz der Kleidung. Aber was ist eigentlich mit unseren Füßen? Deren tägliche Höchstleistung nehmen wir als Selbstverständlichkeit hin und behandeln sie eher stiefmütterlich statt täglich. Aber gerade Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme und sollten ihre Füße sehr umsichtig behandeln.

Fuß- und Nagelerkrankungen

Hautinfektionen, wie beispielsweise Pilzinfektionen, stehen im direkten Zusammenhang mit Diabetes. Eine regelmäßige und intensive Hautpflege ist daher besonders wichtig. Denn eine gute Vorsorge bietet keinen Nährboden für Pilze und andere Infektionen. Erste Anzeichen für Fußpilz sind eine schuppige und verhornte Haut, teilweise leicht gerötete Stellen oder kleine Bläschen zum Teil mit Juckreiz.

Das Diabetische Fußsyndrom (DFS) ist dadurch gekennzeichnet, dass die Füße nur noch unzureichend durchblutet werden oder die sensiblen Nervenfasern im Fußbereich nicht mehr richtig funktionieren oder einer Kombination aus beidem. Oftmals entwickelt sich das DFS schleichend über viele Jahre hinweg. Hauptrisikofaktoren für die Entstehung des DFS sind die Dauer der Diabeteserkrankung, aber auch über viele Jahre hinweg zu hohe Glukosewerte.

Polyneuropathie (Nervenschädigung) bedeutet, dass mehrere (=poly) Nerven geschädigt sind und die Reizweiterleitung nicht mehr oder nur noch eingeschränkt funktioniert. Betroffene beschreiben die Symptome als Missempfindungen, Kribbeln, Ameisenlaufen, Taubheitsgefühl in den Füßen bis hin zu brennenden Schmerzen und einer übersteigerten Schmerzempfindlichkeit, besonders nachts.

Unsere Nerven signalisieren uns normalerweise Druckstellen, veränderte Temperaturen oder drückende Schuhe. Fehlt diese Warnung, können unbemerkt Verletzungen und/oder Verbrennungen am Fuß entstehen, die unbehandelt zu Entzündungen führen können.
Das verminderte Temperaturempfinden kann z. B. zur Folge haben, dass Sie Ihre Füße in zu heißem Wasser baden oder sich an einer Wärmflasche oder Heizdecke verbrennen, ohne dass Sie etwas spüren.
Aufgrund der ebenfalls reduzierten Talg- und Schweißdrüsen kann weniger oder gar kein Fußschweiß mehr gebildet werden. Obwohl dieser manchmal unangenehm riecht, ist er für den Fuß wichtig, da er dafür sorgt, dass die Haut elastisch und die Hautoberfläche gesund bleibt. Fehlt der Fußschweiß, wird die Haut spröde, trocken und rissig – ideale Voraussetzungen für Erreger wie Pilze oder Bakterien und damit Entzündungen.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK) sind Durchblutungsstörungen der Beine und Füße. Sind Arterien aufgrund langfristig hoher Glukosewerte bereits verengt, werden die Unterschenkel, Füße und Zehen schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Symptome sind kalte Füße, eine häufig blass bis bläulich verfärbte Fußhaut, eine pergamentartige Hautoberfläche und Schmerzen beim Gehen kurzer Wegstrecken, besonders in den Waden. Eine kurz eingelegte Pause bringt schnell Besserung. Im Volksmund spricht man daher auch von der „Schaufensterkrankheit“.

Niemand ist zu 100 % vor Fußproblemen geschützt. Allerdings können sie sich durch sehr einfache Maßnahmen im Alltag hinauszögern lassen.

Richtige Vorsorge, richtige Schuhe, richtige Fußpflege und richtiges Verhalten bei beginnenden Fußproblemen.

Tipps zur sachgemäßen Fußpflege

Lassen Sie regelmäßig ihre Füße beim Arzt untersuchen.

Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf z. B. Druckstellen, Verbrennungen, Rötungen, Schwellungen, Risse, eingewachsene Zehennägel, Fuß-/Nagelpilz oder Entzündungen und vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume. Denken Sie daran, dass durch Nervenschädigungen die klassischen Anzeichen ohne Schmerzen einhergehen können. Sind Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, helfen Sie sich z. B. mit einem Teleskopspiegel oder bitten Sie einen Angehörigen um Mithilfe. Auffälligkeiten (auch eingewachsene Zehennägel oder Hühneraugen) stellen Sie am besten zeitnah ihrem behandelnden Arzt (Diabetologen) vor und lassen diese fachmännisch versorgen.

Waschen Sie Ihre Füße täglich mit einem milden, rückfettenden Reinigungsmittel. Die Wassertemperatur darf maximal 37 °C (handwarm) betragen. Benutzen Sie ein Badethermometer zur Kontrolle, da zu heißes Wasser Verbrühungen hervorrufen kann, die Sie evtl. nicht bemerken würden (Empfindungsstörungen). Wenn Sie Ihre Füße baden, sollte das Bad höchstens drei Minuten dauern. Längere Fußbäder weichen nicht nur die Hornhaut sondern auch tiefer gelegene Hautregionen auf. Dadurch verliert die Haut ihren Eigenschutz gegen mechanische Einflüsse.

Nach dem Waschen sollten die Füße mit einem weichen Handtuch gut abgetrocknet werden. Bitte nicht trockenrubbeln sondern trockentupfen. Achten Sie besonders auf den Bereich zwischen den Zehen, da sich in feuchten Zehenzwischenräumen leicht Fußpilz bilden kann. Bei Juckreiz zwischen den Zehen sollten Sie ihren behandelnden Arzt aufsuchen, da es sich um eine Pilzinfektion handeln kann, die unbedingt therapiert werden muss.

Nach dem Baden kann die noch feuchte Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein abgetragen werden. Dies ist notwendig, da Hornhaut leicht rissig wird und so Bakterien oder Keime eindringen können. Hornhauthobel mit einer Rasierklinge, Hornhautraspeln oder Hornhautfeilen aus Metall sind für den Fuß eines Diabetikers nicht geeignet.

Zehennägel sollten kurz getragen werden. Verwenden Sie für das Kürzen der Fußnägel eine Nagelfeile aus Glas bzw. Keramik oder Einweg-Nagelfeilen aus Sandpapier. Der Nagel sollte kurz und gerade abgefeilt werden. Zur Orientierung gilt: Zehennagel und Zehenkuppe sollten gleich abschließen. Feilen Sie nur unmittelbar die kleine Nagelspitze, z. B. vom Zehennachbarn ab, damit keine Druckstellen entstehen. Die Nagelpflege kann natürlich auch von einem Podologen fachmännisch durchgeführt werden.

Neben einer Feile können Sie auch speziell abgerundete Nagelscheren nutzen. Nagelknipser, spitze Nagelscheren oder Nagelhäutchen-Schieber sind aufgrund der hohen Verletzungsgefahr nicht für die diabetische Fußpflege empfehlenswert. Ebenso dürfen in keinem Fall Hühneraugenpflaster oder Tinkturen verwendet werden, da diese ätzend wirken und die Haut schädigen.

Verwöhnen Sie ihre Füße zum Abschluss mit einem harnstoffhaltigen Pflegeprodukt für einen guten Feuchtigkeitshaushalt und als Hornhautprophylaxe. Verbinden Sie dies gern mit einer Fußmassage. Egal ob Sie die Zehen einzeln leicht kneten oder ziehen, Sie einen Igelball über den Spann und die Sohle kreisen lassen oder eine Massagerolle verwenden – Ihre Füße werden es Ihnen danken.

TIPP:
Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Diabetesteam oder einem Mediq Experten zu geeigneten Produkten beraten.

ABC der Fußpflege Werkzeuge

- Teleskopspiegel/Handspiegel mit langem Stiel
- Bimsschwamm
- Nagelfeile aus Keramik oder Glas
- Einweg-Sandpapierfeile
- abgerundete Nagelschere
- Igelball, Massagerolle

Nicht geeignet sind:

Jegliche Fußpflegeutensilien mit scharfen Klingen oder Spitzen, sowie elektrische Hornhautentferner

Gut zu(m) Fuß

- Tragen Sie Baumwoll- oder Wollstrümpfe. Diese nehmen den Fußschweiß besser auf. Achten Sie beim Kauf von Socken auf einen breiten und gut dehnbaren Strumpfabschluss (gekettelt).
- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe, um Pilzinfektionen zu vermeiden.
- Waschen Sie Ihre Socken bei 60 °C bzw. verwenden Sie antimykotische Waschmittel für niedrigere Temperaturen.
- Kontrollieren Sie täglich Ihre Schuhe von innen und entfernen Sie ggf. kleine Steinchen.
- Kaufen Sie bequemes, atmungsaktives Schuhwerk (Leder), um Blasen, Druckstellen oder Feuchtigkeitsstau vorzubeugen und achten Sie darauf, dass keine harten Innennähte, Ösen oder Nahtzugaben spürbar sind.
- Kaufen Sie neues Schuhwerk am besten nachmittags, da die Füße über den Tag anschwellen.
- Tauschen Sie halbjährlich ausgetretene Einlegesohlen durch neue aus.
- Verwenden Sie bei kalten Füßen Wollsocken oder –decken (keine Wärmflaschen, Heizdecken oder beheizbare Einlegesohlen).
- Vermeiden Sie Barfußlaufen, da kleine Steinchen, Glasscherben o. ä. den Fuß verletzen könnten.

- Denken Sie auch an passendes Schuhwerk im Sommerurlaub. Gerade in den Mittagsstunden heizen sich Sandstrand und Asphalt extrem auf, nicht selten können Verbrennungen an den Fußsohlen auftreten.
- Therapieren Sie Ihre Füße, z. B. bei einem eingewachsenen Fußnagel nicht selbst, sondern suchen Sie Ihren Arzt oder Podologen auf.

In Folge eines Diabetes, aber auch bei anderen gesundheitlichen Problemen kann sich über die Jahre die komplette Statik des Fußes verändern. Angefertigte Einlegesohlen nach Abdruck, individuell mit Weichschaumbettungen bis hin zu einem orthopädischen Maßschuh sind dann sinnvoll und notwendig, um weiteren Problemen vorzubeugen.

Trotz aller Vorsicht kann es manchmal doch zu einer Verletzung am Fuß kommen. Eine frühzeitige und professionelle Behandlung ist dann entscheidend, um Schlimmeres zu verhindern. Wundsäuberung, eine sterile Abdeckung (bitte keinerlei Creme oder Salben auf offene Wunden auftragen) sowie eine konstante Druckentlastung und schnellstmögliche Vorstellung bei Ihrem behandelnden Arzt sind notwendige Schritte, um die sonst mögliche rasche Befundverschlechterung zu vermeiden.

Vorsorge für Ihre Füße

Nach der Diagnosestellung Diabetes mellitus und bei einem unauffälligen Fußbefund sollte im Abstand von einem Jahr die Fußinspektion stattfinden. Im ersten Schritt erfolgt eine umfangreiche Anamnese (Fragen zu Schmerzen, Taubheitsgefühl/-empfinden, Fehlen jeglicher Empfindung). Im Anschluss wird eine beidseitige Fußuntersuchung durchgeführt und dokumentiert, d. h. Erhebung des Hautstatus (z. B. Schwielen, Schuppen oder übermäßig starke Verhornung (Hyperkeratosen)), Kontrolle von Muskulatur, Deformitäten, Beweglichkeit und Hauttemperatur. Darüber hinaus werden die Durchblutung (Kontrolle der Fußpulse beidseitig) und das Wahrnehmungsempfinden von z. B. Kälte/Wärme oder Berührungen geprüft und dokumentiert.

TIPP: Lassen Sie sich die Befunde in Ihrem Gesundheits-Pass Diabetes eintragen.

Fußpflege auf Rezept

Menschen mit einem diagnostizierten diabetischem Fußsyndrom können je nach Befund von ihrem behandelnden Arzt ein Rezept zur podologischen Behandlung* ausgestellt bekommen. Dies ist in einer Podologie einzureichen.

Die podologische Behandlung ist eine medizinische Fußpflege und wird von einer ausgebildeten Podologin/einem Podologe (einer staatlich geprüften Fachkraft für med. Fußpflege) durchgeführt.

Der Schwerpunkt einer podologischen Behandlung liegt in der Prophylaxe. Dabei finden eine Hornhautabtragung und Nagelbearbeitung statt. Voraussetzung ist, dass kein Hautdefekt vorliegt. Hautschäden (Wunden) müssen direkt von einem Arzt behandelt werden.

Die medizinische Fußpflege fällt in den Bereich der Heilmittelverordnung, d. h. es muss eine gesetzliche Zuzahlung geleistet werden. Mit einer Zuzahlungsbefreiung entfällt diese.

*Gleiches gilt für Patienten mit krankhaften Schädigungen am Fuß in Folge einer sensiblen oder sensomotorischen Neuropathie oder als Folge eines Querschnittsyndroms (gültig seit Juli 2020).

Über den Filialfinder auf www.mediqdirekt.de finden Sie einfach und schnell aus rund 100 Standorten deutschlandweit Ihr Mediq Diabetes-Fachgeschäft in Ihrer Nähe.

Allpresan diabetic Schaum-Creme MYCO + REPAIR

Mit der Allpresan diabetic Schaum-Creme MYCO + REPAIR wird zu Pilzen neigende Fußhaut gepflegt und gleichzeitig vor Fußpilz bei Diabetes geschützt. Die besondere Zusammensetzung der Schaum-Creme auf Basis der BarrioExpert Technologie mit biomimetischen Lipiden und Piroctone Olamine wurde speziell auf die Bedürfnisse von diabetischer Haut abgestimmt.

Die BarrioExpert Technologie stärkt die physiologische Hautbarriere. Sie bildet ein atmungsaktives Schutznetz, ähnlich modernen Textilien und verhindert so einen Wärme- und Feuchtigkeitsstau.

Allpresan Fuß spezial – Fußbadkonzentrat

Das Allpresan Fuß spezial Nr. 3 Fußbadkonzentrat reinigt und pflegt sanft Ihre Fußhaut. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen Urea und Aloe Vera ist es speziell auf die Bedürfnisse von sehr trockener Fußhaut abgestimmt. Hornhaut, Schwielen und Hühneraugen werden aufgeweicht.

Es sind doch nur Strümpfe, oder?

Gute Strümpfe wärmen nicht nur unsere Füße, sondern unterstützen sie bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Wenn es um die Auswahl der richtigen Socken geht, sollten Menschen mit Diabetes besonders wählerisch sein. Um Druckstellen, Reibung und Blasen zu vermeiden, achten die meisten auf passendes Schuhwerk. Das ist wichtig, aber nicht alles. Denn nur wenn auch die Strümpfe gut sitzen, ist der Fuß wirklich gut eingepackt und wirkungsvoll geschützt.

Anforderungen an geeignete Strümpfe

- Lockerer Bund, kein einschnürender Gummi, keine drückenden Innennähte, Dämpfung durch Fußpolsterung im Fersen- und Ballenbereich, wärme- und feuchtigkeitsregulierendes Material
- Für stark geschwollene Beine und Füße, z. B. durch Lymphödeme, stehen Strümpfe mit einem extra weiten Beinumfang von bis zu 50/60 cm Durchmesser zur Verfügung.

Gönnen Sie Ihren Füßen die beste Qualität!

In unserem Sortiment finden Sie eine Vielfalt an passenden Socken und Strümpfen für jeden Fuß.

MEDIQ

Für jeden Kunden die passende Lösung.

1 Jetzt anmelden.

Hier im Fachgeschäft oder unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-bonusprogramm

Punkten Sie als COMFORT.Kunde und freuen Sie sich auf Ihre Prämien.

2 Punkte sammeln.

3 Attraktive Prämien erhalten.

Meins.

MEDIQ

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409416/V11/122023

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Hauptsitz:
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

So erreichen Sie uns:

Für schriftliche Bestellungen schicken Sie Ihr Rezept porto-frei in einem unserer Antwortkuverts an:
Mediq Direkt Kundenservice
Havelstraße 27
24539 Neumünster

Telefon und Fax
0800 342 73 25 (gebührenfrei)
0800 456 45 64 (gebührenfrei)

www.mediqdirekt.de
info@mediqdirekt.de

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte deutschlandweit.

kostenlose Mediq Rezept-App im Google Play Store bzw. Apple App Store