

Feuchtigkeit und Pflege – das A und O für gesunde Füße



Das diabetische Fußsyndrom gehört zu den häufigsten Folgekomplikationen der Zuckerkrankheit. Dr. Andreas Liebl, Internist, Diabetologe und Chefarzt des Diabetes- und Stoffwechsellabors an der Fachklinik Bad Heilbrunn, erklärt, wie Sie Ihre Füße richtig pflegen.

Herr Dr. Liebl, wie schädigt Diabetes die Füße?

Es sind vor allem zwei diabetesbedingte Faktoren, die Auswirkungen auf die Füße haben: zum einen die diabetische Nervenschädigung (Polyneuropathie), die zu den typischen Hautveränderungen wie Trockenheit, Rissen, dicken Hornhautbelägen und Gefühllosigkeit führt. Dies alleine erhöht schon das Risiko für Fußkomplikationen deutlich. Wenn dann noch eine Durchblutungsstörung hinzu kommt, die nicht nur durch den Blutzucker, sondern auch durch Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte gefördert wird, hat der Patient ein extrem hohes Risiko für Schäden an den Füßen. Um dem diabetischen Fußsyndrom vorzubeugen, sollten daher nicht nur die Blutzucker-, sondern auch die Blutdruck- und Blutfettwerte möglichst im optimalen Bereich sein.

Daneben leiden vor allem ältere Menschen mit Diabetes unter Verformungen der Füße wie zum Beispiel einer Deformation des Großzehengrundgelenks (= Hallux valgus) oder Hammerzehen, welche das Entstehen von Druckstellen begünstigen. Hinzu kommt, dass die diabetische Polyneuropathie auch zu Knochenveränderungen führt, so dass beispielsweise ein Plattfuß entstehen kann. Bei diesen Patienten ist die Gefahr, im Zusammenhang mit dem Diabetes Fußkomplikationen zu entwickeln, natürlich ungleich größer.

Wie sieht die optimale tägliche Fußpflege zu Hause aus?

Besonders wichtig ist die tägliche Inspektion der Füße. Da sich Blasen oder Druckstellen in der Regel tagsüber entwickeln, empfehle ich, die Füße abends genauer unter die Lupe zu nehmen, dann zeigen sich bereits erste Veränderun-

gen wie Rötungen oder kleine Risse in der Haut. Wer nicht mehr gelenkig genug ist, der kann beispielsweise einen Spiegel mit einem langen Griff zu Hilfe nehmen, um die Fußsohle genau betrachten zu können.

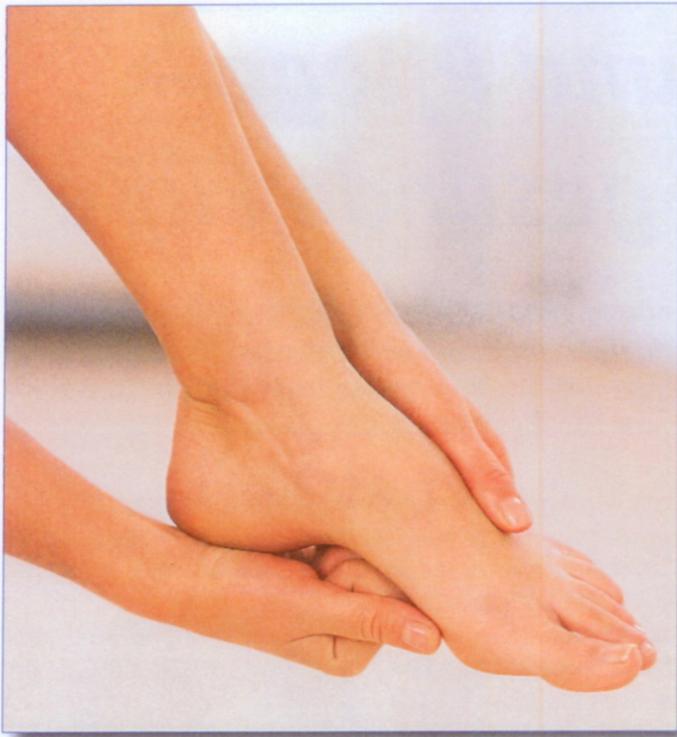
Neben dieser Inspektion sollten die Füße täglich kurz (!) gewaschen werden. Von ausgiebigen Fußbädern rate ich ab, weil diese die Haut aufweichen, sodass Keime leichter eindringen können. Nach dem Waschen die Füße gründlich abtrocknen, vor allem auch



in den Zehenzwischenräumen. Auf keinen Fall einen Föhn zum Trocknen benutzen, das kann zu verheerenden Verbrennungen der Haut führen, besonders wenn aufgrund einer Polyneuropathie eine Gefühlsstörung vorliegt.

Welche Pflege ist nach dem Waschen für Diabetiker geeignet?

Wichtig ist, der Haut bei Diabetes vor allem die fehlende Feuchtigkeit zuzuführen, zum Beispiel mit einer Feuchtig-



keitslotion. Von Produkten, die Urea (= Harnstoff) enthalten, kommt man derzeit eher wieder ab, da Harnstoff die obere Hautschicht zu aggressiv ablöst. Für die dauerhafte Pflege besser geeignet sind Produkte mit dem feuchtigkeitsspendenden Wirkstoff Allantoin. Auch pflanzliche Substanzen wie Nachtkerzenöl, Sanddorn oder Ginkgo sind empfehlenswerte Bestandteile eines sinnvollen Hautpflegeprodukts bei Diabetes. Die verwendeten Cremes oder Lotionen sollten keine Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe enthalten. Ätherische Öle hingegen sind zu empfehlen, da sie nicht nur angenehm riechen, sondern auch die Durchblutung der kleinen Gefäße fördern, vor allem, wenn die Creme oder Lotion gut in den Fuß einmassiert wird. Übrigens sollten auch die – vorher gut abgetrockneten – Zehenzwischenräume beim Eincremen und Massieren nicht vergessen werden.

Wie sieht es mit Fußgymnastik oder dem so oft als Fitmacher für die Füße gelobten Barfußlaufen bei Diabetikern aus?

Tägliche Fußgymnastik ist auf jeden Fall zu empfehlen, sie fördert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Füße und Zehen. Vom Barfußlaufen rate ich Menschen mit Diabetes aufgrund der erhöhten Verletzungsgefahr jedoch ab, vor allem, wenn bereits eine Polyneuropathie mit Empfindungsstörungen vorliegt.

Sollte ein Diabetiker das Entfernen von Hornhaut und Hühneraugen dem Fachmann, das heißt dem Podologen überlassen?

Wer noch beweglich genug ist, kann dünne Hornhautschichten mit einer speziellen geeigneten Feile selbst entfernen. Auf keinen Fall dürfen

Scheren oder Hobel verwendet werden. Generell ist es empfehlenswert, zum Podologen zu gehen, denn dieser hat eine spezielle Ausbildung und weiß, wie Füße von Diabetikern richtig gepflegt werden. Die diabetische Nervenstörung begünstigt das schnelle Wachsen der Hornhaut, so dass der Podologe mindestens einmal im Monat aufgesucht werden muss.

Hühneraugen gehören immer in die Hand des Podologen, da sie tief einwachsen und richtig aus der Haut herausgeschält werden müssen. Das kann nur der Fachmann.

Gibt es ein Patentrezept, mit dem sich Fußprobleme bei Diabetikern verhindern lassen?

Prävention ist das allerwichtigste. Wer seine Füße jeden Tag gründlich pflegt, und zwar bereits dann, wenn noch alles in Ordnung ist, der kann auch mit Diabetes auf gesunden Füßen alt werden. Und wer bei der täglichen Inspektion der Füße Risse, Rötungen, kleine Wunden oder sonstige Veränderungen der Haut entdeckt, die nach ein bis zwei Tagen nicht von selbst verschwinden, sollte sofort einen Arzt, am besten einen Diabetologen, aufsuchen. Durch eine frühzeitige Behandlung beim Spezialisten können das Entstehen chronischer Wunden und Amputationen fast immer verhindert werden.

Herr Dr. Liebl, vielen Dank für dieses Gespräch.

Wirksame Pflege für diabetische Haut



Mit der geschützten Rezeptur aus Alpenkräutern, Nachtkerzenöl und Allantoin. Dermatologisch getestet.



OHNE Konservierungsstoffe



Sixtus tut gut
www.sixtus.de