



# Was Diabetiker-Füße schützt

Jeder vierte Zuckerpatient hat ein erhöhtes Risiko, ein **Diabetisches Fußsyndrom** zu entwickeln. Wichtig ist es, der gefürchteten Komplikation vorzubeugen. Eine systematische Fußhygiene und eine gute Fußpflege mit geeigneten Rezepturen helfen dabei.

**D**ie Stoffwechselstörung Diabetes gleicht einem Generalangriff auf die Gesundheit. Vor allem, wenn der Blutzuckerspiegel nicht optimal eingestellt ist, drohen Folgeerkrankungen wie Nervenschäden

(Neuropathie), Durchblutungsstörungen (Ischämie) und das Diabetische Fußsyndrom. Diese häufige Fußkomplikation ist ein Hauptrisikofaktor für Amputationen: 85 Prozent aller Beinamputationen, medizinisch Major-Amputationen

genannt, und 75 Prozent aller Fuß- und Zehenamputationen, medizinisch als Minor-Amputationen bekannt, werden bei Menschen mit Diabetes durchgeführt. Und das bedeutet auch: Das Amputationsrisiko ist bei Diabetikern um das Drei- bis

Zehnfache höher als bei stoffwechselfgesunden Menschen. Diabetiker, die ungeeignetes Schuhwerk tragen, unter eingeschränkter Gelenkmobilität, Fußdeformitäten und/oder Hornhautschwielen leiden, haben ebenso ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Diabetischen Fußsyndroms wie Zuckerpatienten mit Neuropathie und peripherer arterieller Verschlusskrankheit, kurz pAVK. Statistiken zeigen, dass Diabetes und Durchblutungsstörungen der Beine oft Hand in Hand gehen: 35 bis 45 Prozent der pAVK-Patienten haben eine diabetische Stoffwechselstörung. „Periphere Neuropathie, Ischämie und Infektionen sind die drei wesentlichen pathologischen Faktoren für die Entstehung einer diabetischen Fußläsion“, heißt es im aktuellen „Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes 2018“, der von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe herausgegeben wurde. Bakterielle Infektionen sind oft auch die Folge einer beginnenden Fußläsion.

**Komplikationen verhindern** Um dem Diabetischen Fußsyndrom, kurz DFS, vorzubeugen, kommt es insbesondere auf eine gute Blutzuckereinstellung an. Sie ist der Schlüssel, um Diabetes-Folgeerkrankungen zu verhindern. Zur Prävention gehören jedoch auch weitere Maßnahmen wie regelmäßige Untersuchungen der Füße. Sie ermöglichen es, schon kleinste Deformitäten, Hautentzündungen und Verletzungen zu erkennen – und diese umgehend zu behandeln. Wichtig ist es, dass Menschen mit Diabetes ihre Füße sowohl regelmäßig selbst inspizieren als auch in bestimmten Intervallen professionell – sprich vom Diabetologen und vom Podologen – begutachten lassen. Die Befähigung zur Selbstuntersuchung soll durch eine Schulung erfolgen – im Idealfall nehmen Diabetiker gleich nach der Erstdiagnose an einer entsprechenden Gruppenschulung und bei Bedarf an ergänzenden Nachschulungen

## 11 TIPPS FÜR GEPFLEGTE UND GESUNDE FÜSSE

Diese Ratschläge können Sie Kunden mit Diabetes mit auf den Weg geben:

- + Achten Sie bei der täglichen Fußuntersuchung (mit Spiegel) besonders auf Verletzungen, Fremdkörper, Blasen und feine Risse.
- + Baden Sie Ihre Füße nicht länger als drei bis fünf Minuten und nicht zu heiß. Die Wassertemperatur sollte 35, maximal 37 bis 38 Grad Celsius betragen und mit einem Badethermometer kontrolliert werden.
- + Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch und zwischen den Zehen mit einem Wattestäbchen ab. Föhn, Heizkissen oder Wärmflasche sind wegen der Verbrennungsgefahr tabu.
- + Verwenden Sie bei der Fußpflege daheim keine scharfen Instrumente, die zu Verletzungen führen könnten. Nutzen Sie zum Kürzen der Nägel beispielsweise eine Sandfeile statt einer spitzen Schere.
- + Feilen Sie Ihre Zehennägel so, dass der Rand mit der Zehenkuppe immer gerade abschließt.
- + Cremen Sie sich Ihre Füße täglich ein, z. B. mit GEHWOL® med Sensitive.
- + Vermeiden Sie Druckstellen. Tragen Sie weiche, bequeme und ausreichend weite Schuhe ohne Innennähte und tasten Sie diese regelmäßig auf Fremdkörper ab. Zudem beugen Druckschutzpolster aus Polymer-Gel Hornhautschwielen vor.
- + Lassen Sie Ihre Strümpfe und Schuhe regelmäßig von Experten, zum Beispiel dem Arzt oder dem Podologen, kontrollieren.
- + Tragen Sie Schuhe immer mit sauberen, frisch gewaschenen Strümpfen.
- + Laufen Sie nie barfuß, auch nicht in der eigenen Wohnung.
- + Gehen Sie bei Wunden, Entzündungen und Blasen bitte sofort zum Arzt.

teil. Hier erfahren Betroffene unter anderem auch, wie sie ihre Füße im Alltag fachgerecht pflegen und vor Verletzungen schützen können. Zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen gehören

- die tägliche Reinigung mit lauwarmerem Wasser,
- das Einreiben mit Feuchtigkeitscreme,
- die sachgerechte stumpfe Nagelpflege sowie
- die Beseitigung von Schwielen und
- die Versorgung mit geeignetem Schuhwerk.

**Fatale Wissenslücken** Obwohl der konsequenten Systempflege herausragende Bedeutung zukommt, achten viele Diabetes-Patienten nach wie vor zu wenig auf ihre Füße. Das

ist ein zentrales Ergebnis des aktuellen GEHWOL Diabetes-Reports 2018, für den Marktforscher 3573 Diabetes-Patienten via 157 Arztpraxen befragt haben. Zwar haben sich Risikobewusstsein, Pflegeverhalten und Informationsbereitschaft im Vergleich zu den vorherigen Umfragen in 2016 und 2014 deutlich verbessert, doch gibt es immer noch Wissenslücken und Handlungsbedarf: Nach wie vor ist es 38 Prozent der Diabetiker nicht klar, dass sie ihren Füßen besondere Aufmerksamkeit schenken müssen. 62 Prozent pflegen ihre Füße inzwischen zwar regelmäßig, aber noch immer betreibt mehr als ein Drittel die Fußpflege nur sporadisch. Dass sich Diabetes-Patienten besser um die Fußgesundheit kümmern könnten, bestätigen auch die befragten Ärzte: Lediglich jeder fünfte Mediziner ►

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► stuft das Pflegebewusstsein seiner Patienten als „gut“ oder „sehr gut“ ein. Bei etwa der Hälfte der Patienten sei es zumindest „befriedigend“. Nur 37 Prozent der Diabetiker werden podologisch versorgt. Bedenkt man, dass es deutschlandweit rund

gut, aber nicht ideal; das Problembewusstsein der Patienten ist vorhanden, aber nicht so ausgeprägt, wie es sein könnte. Um Wissenslücken zu schließen, die Therapietreue zu verbessern und so letztlich den Behandlungserfolg zu optimieren und

empfohlenen Vorsorgeintervalle zu erinnern. Gut zu wissen: Patienten ohne besondere Fußrisiken wie sensorische Neuropathie und pAVK sollten ihre Füße einmal jährlich ärztlich untersuchen lassen. Liegt eine sensorische Neuropathie (mit oder ohne Deformität) vor, sollte der Check-up alle drei bis sechs Monate erfolgen, bei diagnostizierter pAVK (mit oder ohne sensorische Neuropathie) sogar alle zwei bis drei Monate. Patienten mit frühem Ulkus oder Amputation müssen monatlich oder zweimonatlich zur Kontrolle.

### PRODUKT-TIPP: MEDIZINISCHE PFLEGE FÜR IHRE KUNDEN

Eine Kernkompetenz des Apothekenteams besteht darin, Menschen mit Diabetes geeignete Produkte für die tägliche Fußpflege zu empfehlen. Eine gute Wahl ist die neue medizinische Pflege GEHWOL® med Sensitive, die speziell für empfindliche Haut entwickelt wurde. Sie regeneriert die natürliche Mikroflora der Haut, lindert Juckreiz und Hautbrennen, reduziert Rötungen und schützt therapiebegleitend vor Infektionen. Mit Inhaltsstoffen wie hochreinem Mikrosilber (MicroSilver BG™) verhindert die Creme, dass sich Bakterien, Pilze oder Allergene in tiefere Hautschichten ausbreiten und bietet eine wirksame Infektionsprophylaxe. Neben Mikrosilber enthält die neuartige, klinisch geprüfte Wirkformel zwei weitere patentierte Stoffe: SymSitive®\* und SymRelief®\* (\* eingetragene Unionsmarke der Symrise AG, Deutschland). Das mehrfach preisgekrönte SymSitive® orientiert sich in seiner Wirkweise an den hautberuhigenden Naturkomponenten wilder Pistazie. SymRelief® wiederum verbindet organisch kultivierten Ingwerextrakt mit Bisabolol aus der Kamille. Neben ihrer sensitiven Formel pflegt die Creme Füße und Beine mit Ceramiden und Mandelöl. So stabilisiert sie gleichzeitig die natürliche Barrierschutzfunktion der Haut.

GEHWOL® med Sensitive ist aufgrund ihrer verträglichen Rezeptur mit infektionsschützenden und symptomlindernden Eigenschaften eine geeignete Option zur therapiebegleitenden Pflege empfindlicher Haut, speziell auch bei Diabetes.

Ihr Rat für Kunden mit Diabetes: „Ich empfehle Ihnen, GEHWOL® med Sensitive täglich morgens und abends auf die gereinigten und abgetrockneten Füße und Beine aufzutragen und einzumassieren. Mit ihrem sensitiven Wirkstoffkomplex regeneriert die medizinische Pflege-Creme die natürliche Mikroflora Ihrer Haut, lindert Juckreiz, Hautbrennen und Rötungen. Zudem wirkt GEHWOL® med Sensitive übermäßiger Keimverbreitung entgegen. Dank des Pflege-Komplexes wird Ihre Haut vor dem Austrocknen geschützt, gut mit Feuchtigkeit versorgt und widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse.“

Übrigens: GEHWOL® med Sensitive ist nanofrei, enthält keine Duftstoffe, Parabene, PEG – Emulgatoren und Silikonöle – und eignet sich somit zur therapiebegleitenden Pflege bei Diabetes

6,5 Millionen diagnostizierte Diabetiker, aber lediglich etwa 8000 Podologen gibt, wird klar, dass hier ein bedenkliches Ungleichgewicht herrscht. Auch gezielte Patientenschulungen sind längst nicht selbstverständlich: Nur jeder dritte Diabetiker erhält eine Schulung durch einen Diabetesberater und nur knapp jeder zweite die von Experten empfohlene Schulung zur selbstständigen Fußpflege und -hygiene.

**Infoquelle Apotheke** Die Zahlen zeigen: Die Versorgung von Diabetes-Patienten in Deutschland ist

Komplikationen wie das Diabetische Fußsyndrom zu verhindern, kommt der interdisziplinären Diabetikerberatung eine zentrale Bedeutung zu. Jede an der Versorgung von Diabetikern beteiligte Berufsgruppe kann ihren Teil dazu beitragen, hier Aufklärungsarbeit zu leisten – natürlich auch das Apothekenteam.

Als PTA können Sie Apothekenkunden mit Diabetes viele hilfreiche Empfehlungen rund um die Prävention von Fußläsionen und den Schutz vor Infektionen mit auf den Weg geben. Dazu gehört es beispielsweise, Diabetiker an die

**Im Dialog bleiben** Weisen Sie im Beratungsgespräch auch auf die Bedeutung der täglichen Fußinspektion in den eigenen vier Wänden hin. Dabei sollten Diabetiker insbesondere auf behandlungsbedürftige Veränderungen wie Schwielen, Fissuren und Entzündungen achten. Erkundigen Sie sich, ob die Haut an den Füßen trocken ist – auch in diesem Fall besteht Handlungs- und besonderer Pflegebedarf. Der Grund: Trockene Haut kann leicht einreißen und so Wunden und Infektionen zur Folge haben. Bringen Sie in Erfahrung, ob der Kunde wichtige Pflegemaßnahmen – wie das tägliche Eincremen der Füße – durchführt beziehungsweise körperlich und motorisch überhaupt in der Lage ist, seine Füße eigenständig effektiv und verletzungsfrei zu versorgen.

Weisen Sie Ihre Kunden auch darauf hin, dass es Anspruch auf entsprechende Schulungen gibt und dass es sinnvoll sein kann, die fachgerechte Hornhautabtragung und Nagelpflege vom Podologen durchführen zu lassen. Unter bestimmten Voraussetzungen sind podologische Behandlungen verordnungsfähig – dann übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Raten Sie Diabetes-Patienten, darüber mit ihrem Arzt zu sprechen. ■

Andrea Neuen,  
Freie Fachjournalistin