



Pflege-Plus für Diabetiker-Füße

Ihren Füßen viel Aufmerksamkeit zu schenken, ist für Menschen mit Diabetes unerlässlich. Schließlich hilft **Systempflege** dabei, dem diabetischen Fußsyndrom vorzubeugen. Erklären Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, worauf es ankommt.

Etwa sieben Millionen Menschen sind hierzulande an Diabetes erkrankt. Über 90 Prozent von ihnen haben Typ-2-Diabetes, eine chronische Stoffwechselstörung, der eine Insulinresistenz zugrunde liegt. Einem Großteil der Menschen mit Diabetes machen Hautprobleme zu schaffen – ihre Hautbarriere ist gestört, die Haut anfälliger für bakterielle Infektionen, Entzündungen, Mykosen sowie Trockenheit. Extreme Hauttrockenheit, Mediziner sprechen von Xerosis, betrifft sehr oft die Füße. Laut aktuellem GEHWOL Diabetes-Report leiden 32 Prozent der Diabetiker darunter. Die Untersuchung basiert auf Interviews mit Ärzten, die zusammen ein repräsentatives Patientenkollektiv von über 3000 Diabetikern behandeln.

Welche Probleme treten auf? Ursache trockener Fußhaut gerade bei Diabetikern ist häufig eine mangelnde Hautdurchblutung infolge von Neuropathie. Laut Diabetes-Report sind 22 Prozent der Menschen mit Diabetes von einer Mangel durchblutung der kleinen Hautgefäße (Mikroangiopathie) betroffen, 27 Prozent von einer Schädigung der peripheren Nerven, die unter anderem die Vasomotorik der Hautgefäße steuern. Schlechte Durchblutung, extrem trockene und rissige Haut sowie Nervenschäden, die auch noch dazu führen, dass kleine Wunden unentdeckt bleiben – das sind wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung von Fußkomplikationen. Gefürchtet ist das diabetische Fußsyndrom. Dabei entwickelt sich aus anfänglich kleinen, aber schlecht heilenden Hautverletzungen ein Fußgeschwür (Ulkus), in dessen Folge es

schlimmstenfalls zu einer Amputation kommt.

Durch eine optimale Blutzuckereinstellung und sinnvolle Präventionsmaßnahmen kann das Risiko für diabetische Fußkomplikationen reduziert werden. Dazu gehören unter anderem richtiges Schuhwerk, die tägliche Selbstinspektion der Füße mit einem Spiegel sowie konsequente Fußpflege zum Schutz vor trockener, rissiger Haut.

Was wissen Diabetiker?

Das klingt plausibel und nach einem vergleichsweise geringen Aufwand. Doch achten Menschen mit Diabetes tatsächlich konsequent auf ihre Fußgesundheit? Und wissen sie überhaupt, wie riskant ihre Füße leben? Nein, lautet die traurige Antwort: Viele Betroffene sind nach wie vor unzureichend sensibilisiert. Das verdeutlichen die Ergebnisse des jüngsten GEHWOL Diabetes-Reports. Nach Einschätzung der befragten Ärzte sind lediglich 44 Prozent der Diabetes-Patienten insgesamt gut über die Risiken einer Fußläsion informiert. Und das bedeutet im Umkehrschluss: Bei 56 Prozent besteht ein eklatantes Wissensdefizit – und somit ein erhöhter Aufklärungsbedarf. Besonders erschreckend: Immer noch ist jedem dritten Diabetiker gar nicht klar, dass er auf seine Füße achten muss.

Wer leistet Aufklärungsarbeit?

Aufklären, beraten, informieren – es besteht nach wie vor großer Handlungsbedarf. Doch wer soll und kann die so wichtige Aufklärungsarbeit leisten? Die behandelnden Diabetologen sind hier natürlich in der Pflicht. Nach eigenen Angaben erläutern immerhin 61 Prozent der Mediziner ihren Patienten bereits bei der Erstdiagnose, wie sie ihre Füße zu

Hause pflegen sollten. Auf der anderen Seite vertritt mehr als jeder dritte Mediziner die Ansicht, dass eine diesbezügliche Beratung lediglich bei auffälligen Hautproblemen oder mangelnder Fußhygiene erforderlich sei. Das heißt: Viele Menschen, bei denen ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert wird, erfahren nicht automatisch von ihrem Arzt, worauf es bei der Fußpflege ankommt.

Ausführlich über dieses wichtige Thema zu informieren, fällt nach Auffassung vieler Ärzte in erster Linie in den Aufgabenbereich von Podologen und Diabetesberatern. In der Tat sind diese Berufsgruppen absolute Spezialisten in Sachen Fußpflege-Management. Problematisch ist allerdings, dass sich sehr viele Diabetes-Patienten weder in podologische Behandlung begeben noch eine spezielle Schulung durch einen Diabetesberater in Anspruch nehmen. Auch das hat der aktuelle GEHWOL Diabetes-Report ans Tageslicht gebracht. In Zahlen ausgedrückt: Lediglich 55 Prozent der Diabetiker werden von einem Podologen behandelt. Das liegt sicherlich auch daran, dass die medizinische Fußpflege nur bei bereits vorhandenen Risikofaktoren, etwa bei einer bestehenden Neuropathie, zulasten der gesetzlichen Krankenkasse erstattungsfähig ist. Das heißt: Wenn es „lediglich“ um Prävention geht, müssen Diabetiker den Podologen meist aus eigener Tasche bezahlen. Eine Schulung durch einen Diabetesberater erhalten nur 43 Prozent der Menschen mit Diabetes, eine Fortbildung zur selbstständigen Fußinspektion und Fußhygiene lediglich 44 Prozent.

Welche Rolle spielt die Apotheke? Die Zahlen zeigen: Wenn es um die Präven-

tion diabetischer Fußläsionen geht, wäre ein Mehr an Aufklärung wünschenswert. Hier ist auch das Apothekenfachpersonal gefragt und gefordert. Denn in die Apotheke kommt (fast) jeder Diabetiker regelmäßig. Schließlich bekommen Menschen mit der chronischen Stoffwechselstörung hier alle verordneten Arzneimittel, die erforderlichen Hilfsmittel zur Blutzuckerkontrolle, eine große Auswahl an für Diabetiker geeigneten Hautpflege-Produkten und nicht zuletzt auch eine fachkompetente Beratung. Nutzen Sie die Chance, Apothekenkunden mit Diabetes im Beratungsgespräch umfassend über erforderliche und geeignete Fußpflege-Maßnahmen zu informieren. Ihre Beratung kann maßgeblich dazu beitragen, das Risikobewusstsein zu schärfen, Wissenslücken zu schließen und gefürchtete Fußläsionen zu verhindern.

Creme fördert Hautdurchblutung

Wie bereits beschrieben, ist die Haut bei vielen Diabetikern schlecht durchblutet und sie leiden infolgedessen unter sehr trockener Haut an den Füßen. Eine solche Problemhaut profitiert von regelmäßigem Eincremen mit einer für Diabetiker geeigneten Fußcreme. Bei der Auswahl kann das Fachpersonal auf Formulierungen achten, die nicht nur für Diabetiker allgemein geeignet sind, sondern die auch den diabetestypischen Ursachen zum Beispiel von trockener Haut auf den Grund gehen. Eine Empfehlung ist GEHWOL med Lipidro Creme. Ihre spezifische Formulierung mit zehn Prozent Harnstoff (10% Urea), Glycerin, Algenextrakt und Allantoin sowie Avocado- und Sanddornöl als Lipidkomponenten verbessert die Durchblutung der Haut und erreicht unter an- ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

7 TIPPS FÜR DIABETIKER

1. Gründlich inspizieren: Füße täglich auf Veränderungen wie Druckstellen, Rötungen, Schwellungen, Fremdkörper und Blasen kontrollieren – am besten mit einem Vergrößerungsspiegel.
2. Lauwarm baden: Kurze Fußbäder sind bei intakter Haut erlaubt. Faustregel: Nicht länger als drei bis fünf Minuten bei maximal 37 bis 38 °C baden. Temperatur mit einem Badethermometer überprüfen.
3. Behutsam abtrocknen: Füße mit einem weichen Handtuch abtrocknen, zwischen den Zehen mit einem Wattestäbchen. Nie trocken föhnen!
4. Richtig eincremen: Füße täglich eincremen – mit einer durchblutungsfördernden, intensiv Feuchtigkeit spendenden Fußcreme wie GEHWOL med Lipidro Creme (10 % Urea).
5. Scharfes meiden: Keine scharfen Instrumente wie Hornhautraspel, Rasierklinge und spitze Nagelschere benutzen! Nägel am besten mit einer Sandblatt- oder abgerundeten Diamantfeile gerade abfeilen.
6. Druck verhindern: Weiche, bequeme, ausreichend weite Schuhe ohne Innennähte tragen und auf Fremdkörper abtasten. Schuhe und Strümpfe regelmäßig von Experten kontrollieren lassen.
7. Zum Arzt gehen: Bei Wunden, Entzündungen und Blasen sofort zum Arzt gehen.

► derem durch diesen für Diabetiker relevanten Effekt eine signifikant bessere Hautfeuchte. Gut zu wissen: Für die positiven Eigenschaften der GEHWOL med Lipidro Creme ist nicht etwa ein einzelner enthaltener Wirkstoff verantwortlich. Entscheidend ist vielmehr das gesamtgalenische Konzept der Formulierung, mit dessen Hilfe Hauttrockenheit auf unterschiedliche Weise reduziert wird. Welche konkreten Einflüsse die Fußpflege-Creme auf Hydratation, Hautbarriere und Hautdurchblutung hat und welches präventive Potenzial tatsächlich in ihr steckt, wurde in einer Studie der Universität Witten-Herdecke¹ mit 23 Typ-2-Diabetikern mit trockener Haut überprüft.

Neben den klassischen Parametern wie Hydratation als Nachweis für feuchtigkeitsspendende Effekte und Reduktion des transepidermalen Wasserverlustes (TEWL) als Indiz für barriere-

stärkende Eigenschaften wurde bei dieser Studie auch die bereits erwähnte durchblutungsfördernde Wirksamkeit der GEHWOL med Lipidro Creme (Messparameter Blutfluss = Flow) untersucht. Messungen der Hauttemperatur an Fußsohle und Fußrücken (Thermografie) sollten darüber hinaus zeigen, ob die normale Transpirationsfähigkeit der Haut erhalten bleibt oder ob die Anwendung zu einer unerwünschten Okklusion der Haut führt. Ein weiterer Messparameter war der Einfluss der Creme auf das mikrobielle Spektrum zwischen den Zehen. Der Grund: Bislang raten Experten unabhängig vom Emulsionstyp dazu, den Bereich zwischen den Zehen nicht einzucremen. Denn Cremesterne könnten das Areal zwischen den Zehen aufquellen lassen und das Infektionsrisiko dadurch begünstigen. Sollte die Creme jedoch die Hautfeuchtigkeit verbessern, ohne dass es

zwischen den Zehen zu einem Anstieg der Keimdichte kommt, könnte dies für eine Eignung auch zur Anwendung zwischen den Zehen sprechen, so die Annahme der Forscher.

Was sagt die Wissenschaft? Während der Studienphase wurde GEHWOL med Lipidro Creme von den Probanden sechs Wochen lang zwei Mal täglich unter praxisrelevanten Bedingungen inklusive der Zehenzwischenräume angewendet. Zentrale Ergebnisse: Der Vorher-Nachher-Vergleich zeigte einen statistisch signifikanten Anstieg der Hautfeuchtigkeit um zwölf Prozent. Der transepidermale Wasserverlust reduzierte sich im gleichen Zeitraum um durchschnittlich 14 Prozent. Zudem führte die Anwendung zu einer signifikanten Zunahme des Blutflusses (Flow) in einem Millimeter Hauttiefe um circa 16 Prozent. Besonders erfreulich: Der Ver-

gleich der Keimbeseidlung mittels Abstrich in zwei Zehenzwischenräumen ergab ein ähnliches Verteilungsmuster vor und nach der Anwendungsphase. Eine Erhöhung der Keimbelastung wurde nicht festgestellt. Neben dem bakteriostatischen Nachweis konnte auch Thermostabilität als Indikator für ausbleibende, die Transpirationsfähigkeit der Haut hemmende Okklusionseffekte aufgezeigt werden. Diese Messung wird durch eine ausgesprochen hohe Zufriedenheit mit den galenischen Eigenschaften der Creme unterstrichen: Insgesamt 96 Prozent der Probanden attestierten ein sehr gutes oder gutes Hautgefühl nach sechswöchiger Anwendung der Creme.

Da die Formulierung der Creme mit verschiedenen Feuchthaltesubstanzen und Lipiden die Mikrozirkulation der Haut sowie die Hautbarriere verbessert und auf diese ursachenorientierte Weise die Hautfeuchtigkeit erhöht, ohne dabei okklusiv zu wirken oder die Keimdichte zu erhöhen, kann sie für Diabetiker empfohlen werden. Und: Sogar für die Anwendung im sensiblen Bereich zwischen den Zehen eignet sich die Formulierung, sofern bestehenden Hautauffälligkeiten nicht grundsätzlich eine dermatologische Therapie erfordern. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

Quelle:

¹ Braun N et al. Akt Dermatol 2018; doi: 10.1055/s-0043-123149