

Was Diabetikerfüße brauchen

Fußkomplikationen gehören zu den häufigsten Folgeerkrankungen der Zuckerkrankheit. **Präventiv** ist es für die Betroffenen wichtig, ihre Füße regelmäßig und richtig zu pflegen. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, worauf es dabei ankommt.

Alarmierend: Schätzungsweise acht Millionen Bundesbürger leiden unter der Volkskrankheit Diabetes, die meisten von ihnen sind Typ-2-Diabetiker. Generell haben Menschen mit Diabetes ein nicht zu unterschätzendes Risiko für Folgeerkrankungen an den Gefäßen, Organen und Nerven. Je schlechter die Blutzuckereinstellung, umso größer die Gefahr. Eine der häufigsten Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus ist das diabetische Fußsyndrom, häufig auch als diabetischer Fuß bezeichnet. Durch Schädigungen der Fußnerven, oft in Kombination mit Durchblutungsstörungen, kann es zu dieser gefürchteten Komplikation kommen. Charakteristisch für das tückische Leiden sind schmerzlose Verletzungen, Geschwüre (Fußulzera) und Nekrosen insbesondere an druckbelasteten Fußarealen, die im schlimmsten Fall zur Amputation führen. Dramatisch: Von den im Jahr deutschlandweit rund 60 000 Amputationen entfallen über zwei Drittel auf Menschen mit Diabetes.

Schlechte Nerven Das diabetische Fußsyndrom entsteht meist durch das Zusammenspiel unterschiedli-

cher ungünstiger Einflussfaktoren: Ihm voran geht meist eine diabetische Nervenschädigung, die unter anderem dazu führt, dass die Schweiß- und Talgdrüsen ihre Arbeit drosseln. Folge: Die Haut an den Füßen wird trocken, spröde, rissig, verliert ihren schützenden Hydro-lipidfilm, wird anfällig für Pilze, andere pathogene Keime und schmerzhafte Hauteinrisse. Ein weiteres großes Problem ist übermäßiger Druck: Verändert die diabetische Nervenstörung das Gangbild, sind abnormale Bewegungsabläufe und eine Umverteilung der Druckverhältnisse die Folgen. An den belasteten Stellen am Fuß entstehen schmerzhafte Schwielen. Da die Nervenschädigung jedoch auch die Reiz- und Schmerz-wahrnehmung reduziert, bemerken viele Diabetiker weder Hauteinrisse noch Druckstellen am Fuß. Unterhalb der Schwielen kann sich dann „unbemerkt“ eine Fußwunde bilden. Dieser Ulkus heilt besonders dann schlecht ab und wird zum Amputationsrisiko, wenn neben der Nerven- auch eine Gefäßschädigung vorliegt, was bei vielen Diabetikern der Fall ist.

Bei allen Problemen gibt es jedoch auch eine gute Nachricht: Durchaus möglich ist es, dem diabetischen Fuß-

syndrom vorzubeugen. Dabei kommt es natürlich zuallererst auf eine gute Blutzuckereinstellung an, die generell hilft, Diabetesfolgeerkrankungen entgegenzuwirken. Aber auch durch konsequente Fußpflege kann sehr viel erreicht werden. Sie gilt als wesentlicher Beitrag zur Vermeidung diabetischer Fußläsionen. Im Kampf gegen das diabetische Fußsyndrom ist eine gute Zusammenarbeit vieler Fußspezialisten erforderlich: Dazu gehören neben Diabetologen vor allem Podologen und Orthopädie-schuhmacher. Aber auch das Apothe-keam, das Diabetikern die best-möglichen Produkte empfehlen und wichtige Tipps für die häusliche Fuß-pflege mit auf den Weg geben kann.

Lückenhaftes Wissen Hier besteht nach wie vor akuter Aufklärungsbedarf, denn: Was sie für die Gesundheit ihrer Füße selbst tun können und sollten, ist vielen Diabetikern nicht bekannt. Zu diesem Ergebnis kommt der „GEHWOL® Diabetes-Report“. Für die Untersuchung befragte das Forschungsinstitut „Insight Health“ 3375 Diabetiker aus dem Behandlungspool von 376 Arzt- und Facharztpraxen. Erschreckende Ergebnisse: Zwei Drittel der Patienten



Prozent tragen maßgefertigte Spezialschuhe aus der Werkstatt eines Orthopädienschuhmachers. Kleiner Lichtblick: Immerhin verwenden 16 Prozent der Diabetiker Druckschutzartikel, beispielsweise Ballenpolster oder Vorfuß- beziehungsweise Fersenkissen aus elastischem Polymergel. Ein äußerst lückenhaftes Problembewusstsein zeigt sich auch bei den einzelnen Pflegemaßnahmen: Nur wenig mehr als die Hälfte der Diabetiker inspizieren täglich ihre Füße. Viele verwenden für die Nagelpflege das falsche Werkzeug – statt der Feile kommen spitze Scheren und Zangen zum Einsatz. Und: Sehr viele Zuckerpatienten baden ihre Füße entweder gar nicht oder deutlich zu lang. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass Sie als PTA handeln. Informieren Sie Apothekenkunden mit Diabetes über die Bedeutung konsequenter und fachgerechter Fußpflege zum Schutz der eigenen Gesundheit.

Aufklärung aus der Apotheke

Wichtig zu wissen: 44 Prozent der Diabetiker kaufen ihre Fußpflegeprodukte am liebsten in der Apotheke, hat der „Diabetes Report“ ergeben. Dabei schätzen 61 Prozent die kompetente Beratung im Fachhandel und 31 Prozent die Exklusivität der erhältlichen Produkte. Diese Zahlen stimmen optimistisch und machen eindrucksvoll deutlich, welchen hohen Stellenwert der Rat aus der Apotheke hat. Und das heißt auch: ▶

ist gar nicht bewusst, dass sie auf ihre Füße achten müssen. Fast die Hälfte betreibt Fußpflege nur selten oder gelegentlich. Und ein Drittel geht nicht oder nur selten zum Fußpfleger. Auch beim Thema „Druckentlastung“ – zum Beispiel durch passende Schuhe sowie Strümpfe und im Bedarfsfall mithilfe orthopädischer Maßschuhe – gibt es Defizite: Kaum mehr als die Hälfte der Diabetiker achtet auf geeignete, gut passende Schuhe, nur etwa ein Viertel auf geeignete Strümpfe. Gerade mal acht

© GEHWOL®

WO DRÜCKT DER SCHUH?

Welche Fußprobleme Diabetikern vor allem zu schaffen machen, zeigt der GEHWOL Diabetes-Report. Hierfür wurden über 3000 Zuckerpatienten befragt. Zum Befragungszeitpunkt litten unter ...

Schwielenbildung	31 %
Fuß- und Nagelpilz	28 %
hydrolipidarmer Haut	27 %
Fußfehlstellungen	22 %
Veränderungen im Gangbild	15 %
Entzündungen	14 %

► Als PTA können Sie im Dialog mit dem Kunden echte Aufklärungsarbeit leisten. Und das sollten Sie auch tun!

Informieren Sie Kunden mit Diabetes darüber, dass die trockene, hydro-lipidarme Fußhaut spezielle Pflegemaßnahmen benötigt, die möglichst zur Wiederherstellung eines normalen Hautzustands beitragen. Die eingesetzten Produkte sollten den Mangel der Haut an Feuchtigkeit und Fett ausgleichen sowie die haut-eigene Barrierefunktion verbessern.

Barriere in Balance Eine dermatologisch geprüfte und für Diabetiker nachweislich geeignete Option zur Pflege trockener und spröder Haut ist beispielsweise die GEHWOL® med Lipidro Creme. Das parfümfreie Präparat enthält neben wasserbindendem Harnstoff (Urea) und Glycerin einen speziellen Algenextrakt. Er versorgt die Haut mit wichtigen Feuchthaltefaktoren wie Aminosäuren, Mineralien und Polysaccharid. Der Hydrokomplex sorgt zusammen mit hautverwandten Lipiden aus Avocado-

arme Fußhaut ein. Weiterer Vorteil: Der wässrige Emulsionstyp ermöglicht eine rasche Freisetzung des Harnstoffs sowie der weiteren Feuchthaltekomponenten in der oberen Epidermis. Auf diese Weise steigt die Hautfeuchtigkeit schnell und langanhaltend an.

Wirksamkeit bewiesen Dass GEHWOL® med Lipidro Creme die Feuchtigkeit von Diabetikerhaut tatsächlich signifikant erhöht und gleichzeitig in der Lage ist, Hornhaut effektiv zu reduzieren, beweisen die Ergebnisse einer im International Journal of Cosmetic Science (2011) veröffentlichten Studie¹:

- Bereits eine einmalige Anwendung der Creme genügte, um die Hautfeuchtigkeit innerhalb von nur einer Stunde signifikant zu erhöhen und auch über 24 Stunden eine deutlich verbesserte Hydratation zu erreichen.
- Trugen Diabetiker die 10%ige Harnstoffcreme über einen Zeitraum von vier Wochen je zweimal täglich auf die Fußhaut auf, führte dies außerdem zu einem signifikanten Rückgang übermäßiger Hornhaut.

Ihnen als PTA zeigen diese Studienergebnisse, dass Sie GEHWOL® med Lipidro Creme aus Überzeugung empfehlen können, vor allem auch dann, wenn Diabetiker über Probleme wie Hauttrockenheit oder übermäßige Hornhaut klagen. Weisen Sie im Beratungsgespräch auch darauf hin, dass sich die Creme leicht verteilen lässt, rasch einzieht und somit nach dem Eincremen ein richtig gutes Hautgefühl hinterlässt. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

^[1] Cream or foam in pedal skin care: towards the ideal vehicle for urea used against dry skin. C. Borelli, S. Bielefeldt, S. Borelli, M. Schaller und H. C. Korting. International Journal of Cosmetic Science 2011; 33(1): 37-43. Deutsche Übersetzung in der GEHWOL®-Mediathek: www.gehwol.de/service/fachwissen/studien.

ZEHN TIPPS FÜR IHRE KUNDEN MIT DIABETES

- + Füße täglich mit einem Spiegel inspizieren. Dabei auf Verletzungen, Fremdkörper, Blasen, feine Risse achten.
- + Fußbäder sollten nicht länger als drei bis fünf Minuten dauern und nicht wärmer als 37 bis 38 °C sein (Wassertemperatur mit einem Badethermometer kontrollieren!).
- + Füße nach dem Baden mit einem weichen Handtuch behutsam abtrocknen, auch zwischen den Zehen!
- + Für die Pediküre keine scharfen Instrumente wie spitze Scheren und Zangen verwenden. Zum Kürzen der Nägel sind Sandfeilen aus dem Apothekensortiment gut geeignet.
- + Füße täglich mit einer lipidreichen, harnstoffhaltigen Creme (z. B. GEHWOL® med Lipidro Creme) eincremen.
- + Weiche, bequeme und ausreichend weite Schuhe aus hochwertigem Material tragen.
- + Strümpfe ohne Innennähte - am besten aus Baumwolle - bevorzugen.
- + Aufgrund des Verletzungsrisikos nie barfuß laufen - auch nicht in der eigenen Wohnung.
- + Regelmäßig zum Podologen gehen, der fundiertes medizinisches Fachwissen besitzt.
- + Bei Wunden, Entzündungen und Blasen an den Füßen: Sofort zum Arzt gehen!

Dafür eignen sich harnstoffhaltige Pflegepräparate mit hohem Lipidanteil. Gut zu wissen: Eine Beeinträchtigung natürlicher Hautfunktionen wie Hautatmung, Transpirationsfähigkeit und Wärmeregulation ist durch die Verwendung lipidreicher Cremes nicht zu befürchten. Untersuchungen¹ haben gezeigt, dass fettreiche Präparate zwar den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) wirksam reduzieren, jedoch nicht vollständig, sodass die natürliche Transpirationsfähigkeit der Haut und damit ihr Wärmeregulationsvermögen erhalten bleiben.

Avocado- und Sanddornöl für eine ausgleichende Hydrolipidbarriere. Beide Öle versorgen die Haut vor allem mit Triglyceriden. Deren Fettsäureanteil wird, wie auch bei den natürlich im Hautfettgehalt vorkommenden Fettalkoholen, durch enzymatische Spaltung in der Haut freigesetzt und für verschiedene Barrierefunktionen genutzt. Avocado- und Sanddornöl wirken zudem hautglättend sowie entzündungshemmend und besitzen eine hervorragende Penetrationskinetik. Da es sich bei der Creme um eine Öl-in-Wasser-Emulsion handelt, also einen eher wässrigen Emulsionstyp, zieht sie sehr schnell in die fett-

FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung - und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten. **Die Redaktion**

Lesen Sie im Heft den Artikel „Was Diabetikerfüße brauchen“ ab Seite 68, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort:

»Fit für die Beratung - Was Diabetikerfüße brauchen«

Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)

Fax 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im Oktober:

1. Wie gut sind Diabetiker über Maßnahmen zum Schutz vor Fußproblemen aufgeklärt?

- A Sehr gut. Die meisten Diabetiker wissen, was zu tun ist.
- B Aufklärung ist nicht nötig. Es reicht, wenn der Arzt entscheidet, was zu tun ist.
- C Weniger gut. Vielen Patienten ist nicht bewusst, dass sie auf ihre Füße achten müssen.

2. Eingesetzte Pflegeprodukte sollten den Mangel der trockenen Haut an ...

- A Fett ausgleichen.
- B Feuchtigkeit ausgleichen.
- C Fett und Feuchtigkeit ausgleichen.

3. Bei Diabetikern sollte das Fußbad ...

- A 1 bis 2 Minuten bei höchstens 39 bis 40 °C dauern.
- B 3 bis 5 Minuten bei höchstens 37 bis 38 °C dauern.
- C 6 bis 8 Minuten bei höchstens 35 bis 36 °C dauern.

Einsendeschluss ist der 31.10.2012

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Folgende Preise stellt unser Aktionspartner zur Verfügung:



1. Preis

Eines der schönsten Dinge beim Kaffeetrinken ist wohl die positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Nichts ist entspannender und unterhaltsam zugleich, als ein anregendes Gespräch mit Freunden oder Kollegen bei einer heißen Tasse Kaffee. Finden Sie das auch? Dann ist unser Preis – eine Citiz & Milk EN 265 von Nespresso – vielleicht genau das Richtige für Sie. Der integrierte Aeroccino-Milchaufschäumer bereitet im Handumdrehen cremigen Latte Macchiato oder Cappuccino. Mit ihrem klassischen cremefarbenen Design passt die Citiz & Milk perfekt in jede Küche.

Hinweise zum Bild: Die abgebildete Farbe kann vom Original abweichen.
Preis ohne Tasse.

2. bis 10. Preis

Die sechsteiligen Gewinnsets von **Gehwol®** sorgen für schöne und gepflegte Füße. Im Wärme-Balsam vermitteln Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer ein angenehmes Wärmegefühl und wirken durchblutungsanregend. Trockene Haut wird mit Gehwol® med Lipidro Creme intensiv gepflegt. Harnstoff, Glycerin, Sanddorn- und Avocadoöl sowie ein belebender Algenextrakt bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht. Hochwertige Pflegesubstanzen in den Fußcremes und im Gehwol® Bein-Balsam stärken die Fuß- und Beinhaut und machen sie weich, geschmeidig und widerstandsfähig auch gegen Fußpilz. Spray-Liebhaber genießen eine ausgewogene und reichhaltige Pflege mit einem pflegenden Fußspray.



DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**
Alles für das Wohl der Füße.