



Füße eincremen gehört zur täglichen Pflegeroutine für Diabetiker. Bild: GEHWOL

28.10.2014 11:31 CET

GEHWOL Diabetes-Report 2014: Neun einfache Regeln zur Fußpflege für Diabetiker

Zwei von drei Diabetikern glauben nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen. So lautet das alarmierende Ergebnis des GEHWOL Diabetes-Reports 2014¹. Aufklärung ist daher ein wichtiges Präventionsziel. Dabei sind es vor allem Fachkreise, von denen sich Patienten bevorzugt beraten lassen. Jedoch – und auch das zeigt der Report: Oftmals gehen die Informationen am Beratungsbedarf der Diabetiker vorbei.

84 Prozent der Diabetiker fragen ihren Diabetesberater oder Fußpfleger, wenn es darum geht zu wissen, wie die eigenen Füße gepflegt werden sollen. 59 Prozent nutzen die ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen, um sich beraten zu lassen. Die Inspektion der Füße durch Arzt oder Podologe sind wichtige Maßnahmen, um einem Diabetischen Fußsyndrom – einer der häufigsten Folgeerkrankungen bei Diabetes – vorzubeugen. 63 Prozent lesen Informationsbroschüren, 36 Prozent Zeitschriften zur Aufklärung. Fast die Hälfte der Diabetiker erhält zudem Tipps durch andere Betroffene. Die Daten stammen aus einer Befragung¹ von insgesamt 3.459 Diabetikern aus dem Behandlungspool von 369 Arztpraxen, welche die beiden Marktforschungsunternehmen IDS Deutschland und INSIGHT Health gemeinsam im Auftrag der Eduard Gerlach GmbH (GEHWOL) im September 2013 durchgeführt haben.

Informationen oft zu kompliziert oder zu oberflächlich

Allerdings. Für fast die Hälfte (43%) aller Betroffenen ist die Beratung meist zu oberflächlich. Sie wünschen sich eher detaillierte Handlungsempfehlungen, um dem bekannten Risiko entgegenzuwirken. Zu kompliziert soll es aber auch nicht sein. 20 Prozent der Diabetiker sind der Auffassung, dass die ihnen zur Verfügung gestellten Informationen viel zu kompliziert und zu umfangreich sind. Ihnen fällt es schwer, die Pflegetipps zu verstehen und im Gedächtnis zu behalten. Detailliert – aber leicht zu verstehen, lautet demnach der Wunsch der Betroffenen nach Hinweisen zur Fußpflege speziell für Diabetiker.

Neun einfache Regeln zur Fußpflege

Zusammen mit der Ärztin und medizinischen Fußpflegerin Dr. med. Renate Wolansky² hat die Eduard Gerlach GmbH neun einfache Regeln zusammengestellt, die dazu beitragen, Fußprobleme rechtzeitig zu erkennen beziehungsweise zu verhindern:

Regel 1: Regelmäßig inspizieren

Täglich sind die Füße abends bei guter Beleuchtung anzusehen, und das nicht nur nach langen Spaziergängen oder nach dem Einlaufen neuer Schuhe. Die Fußsohle wird mit einem Spiegel auf Druckstellen, Fremdkörper, Schwellungen, Rötungen und Verletzungen wie Wunden und Risse betrachtet. Diabetiker mit einer peripheren Nervenschädigung (Polyneuropathie) haben

ein reduziertes oder erloschenes Schmerzempfinden.

Regel 2: Behutsam Füße baden

Die Füße sind täglich sauber zu halten. Fußbäder erfolgen bei intakter Haut mit hochwertigen Produkten mit einer ausgewogenen Rezeptur. Das Bad darf idealerweise 35 (maximal 37 bis 38) Grad Celsius nicht überschreiten (Temperaturkontrolle mit einem Badethermometer, da das Temperaturempfinden bei Polyneuropathie eingeschränkt oder aufgehoben ist) und drei bis fünf Minuten dauern. Bei Hautreizungen oder Wunden sollte von Fußbädern Abstand genommen werden.

Regel 3: Sorgfältig abtrocknen

Nach dem Fußbad steht sorgfältiges Abtrocknen der Füße mit einem weichen Handtuch an. Für die Zehenzwischenräume eignen sich handelsübliche Watteträger (zum Beispiel Watte pads). Föhn, Rotlichtlampe, Wärmflasche, Heizsonne, Heizkissen oder Sonnenlicht sind wegen der Verbrennungsgefahr zum Trocknen oder Erwärmen der Füße tabu. Für kalte Füße eignen sich nicht einengende oder einschneidende Baumwollsocken und Bewegung.

Regel 4: Mit Fett und Feuchtigkeit pflegen

Zur täglichen Pflege trockener Haut wegen fehlender Schweißbildung als Folge einer autonomen Störung bei Polyneuropathie (Anhidrose) kommen fetthaltige Cremes mit feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen wie Urea infrage (z.B. GEHWOL med Lipidro Creme³). Hierdurch wird die Hautbarriere stabilisiert, und Hauteinrisse oder Rhagaden mit Infektionsgefahr durch Bakterien oder Pilze werden vermieden.

Regel 5: Weder scharf noch spitz

Zur Nagelpflege und Hornhautentfernung dürfen keine scharfen Instrumente verwendet werden wie zum Beispiel Scheren, Hobel, Knipser, Rasierklingen oder grobe Feilen. Für die Nagelkürzung kommen Sandblatt- oder Diamantfeilen infrage. Zur Hornhautentfernung eignen sich unter anderem ein Naturbimsstein oder ein Hornhautweichschwamm. Die Fußnägel sollten nach dem Feilen parallel zur Zehenkuppe abschließen unter leichter Abrundung der Nagelecken.

Regel 6: Nicht alles alleine

Die Anwendung von hornhauauflösenden Mitteln (Keratolytika) führt zu einer Aufweichung der Haut mit nachfolgender Infektionsgefahr und ist deshalb zu unterlassen. Die Behandlung von Hühneraugen (Clavi) gehört in die Hände eines Fußspezialisten.

Regel 7: Passende Schuhe

Empfehlenswert sind passgenaue, atmungsaktive und luftdurchlässige Lederschuhe ohne drückende Innennähte mit maximaler Absatzhöhe von vier Zentimetern bei Frauen und drei bei Männern, also keine High Heels. Barfußlaufen in Räumen und in der Natur oder Laufen auf Strümpfen sind bei peripherer Nervenschädigung gefährlich. In Schwimmbädern oder Saunen verringern Badeschuhe die Gefahr einer Pilzinfektion. Bei Verletzungen oder einer Infektion geht es sofort zum Arzt.

Regel 8: Schuhe nachmittags anprobieren

Steine, Krümel und andere Partikel, drückende Innennähte oder abgeschuertes Innenfutter können Verletzungen verursachen. Daher Schuhe täglich inspizieren und austasten! Neue Konfektionsschuhe mit diabetesadaptierten Fußbettungen sollten nachmittags anprobiert werden, da tagsüber der Fuß anschwillt. Baumwollsocken ohne drückende Innennähte und schnürenden Randsaum ermöglichen einen faltenfreien Sitz ohne Hautreizung. Socken bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.

Regel 9: Stabiles Gewebe

Die häusliche Fußgymnastik zur Durchblutungsförderung, Kräftigung der kurzen und langen Fußmuskeln und Vorbeugung von Haltungsschwächen am Fuß gehört ins tägliche Programm des Betroffenen. Gezielte, individuelle Fußübungen stabilisieren die Muskeln. Beim diabetischen Charcotfuß (Erkrankung der Nerven, Knochen und Gelenke) sind wegen der Vorfußbelastung mit der Gefahr eines Knochenbruchs Vorfuß- und Zehenstandübungen nicht geeignet.

Diese Empfehlungen und weitere, leicht verständliche Hintergrundinformationen zum Diabetischen Fuß, zur podologischen Behandlung sowie zur Schuhversorgung finden Leser im Internet unter www.fussvital.info/diabetes und im GEHWOL Diabetes-Ratgeber, der auf der Website als eMagazin zur Verfügung steht.

6.140 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

Quellen:

GEHWOL Diabetes-Report: Angaben zur Methodik Die Modellierung der Stichprobengröße (n = 3.459 Patienten via n = 369 Arztpraxen) basiert auf einer Zufallsstichprobe. Die Fallhäufigkeit wurde durch die Verschreibung des Indikationsmarktes A10-Antidiabetika validiert. Hierbei wurden Fallzahlen aus den GKV-Medikationsdaten je Patient auf Fallzahlen je Praxis für die Analyse berechnet. Unter Berücksichtigung des Signifikanzniveaus lag die empfohlene Stichprobengröße der Praxen bei 50 und der Patienten bei 2.000 bis 2.500. Die Primärdatenerhebung erfolgte im Rahmen einer strukturierten, standardisierten schriftlichen Befragung. Die Patienteninterviews wurden von den involvierten Ärzten durchgeführt und um anonymisierte Angaben zur Patientenbefundung ergänzt.

Experte: Dr. med. Renate Wolansky, Naumburg Nach dem Studium der Humanmedizin an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg promovierte Frau Dr. Renate Wolansky an der Medizinischen Akademie Magdeburg. Die Medizinerin bildete sich danach zur Fachärztin für Orthopädie und Sportmedizin weiter. Sie arbeitete als Oberärztin, Orthopädin und Sportmedizinerin jeweils mit Lehrtätigkeit an verschiedenen Einrichtungen. 1994 erwarb sie die Zusatzqualifikation „Medizinische Fußpflegerin“ und lehrt seit 1998 Podologie an mehreren Bildungseinrichtungen. Dr. Wolansky veröffentlichte zahlreiche Bücher und schreibt für anerkannte Fachorgane.

Produktinformation:

GEHWOL med Lipidro Creme (10% Urea)
Zur optimalen Pflege der trockenen, empfindlichen Haut

Die hochwertigen Inhaltsstoffe gleichen den Mangel an Lipiden sowie Feuchtigkeit aus und bringen die Schutzfunktion der Haut ins natürliche Gleichgewicht. Harnstoff bindet Wasser in tieferen Hautschichten. Hornhaut wird erweicht und übermäßige Neubildung reduziert. Sanddornöl und Avocadoöl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren führen trockener Haut fehlende Lipide wieder zu und vermindern so den Wasserverlust durch Verdunstung. Unterstützt wird diese Funktion durch einen speziellen Algenextrakt. Allantoin, ein Inhaltsstoff der Rosskastanie, fördert die Regeneration der Haut. Farnesol wirkt antibakteriell und desodorierend. Tägliche Anwendung von GEHWOL med Lipidro Creme schützt vor Fußgeruch, Fußpilz und wirkt entzündungshemmend. Unparfümiert. Dermatologisch geprüft. Für Diabetiker bestens geeignet.

75-ml-Tube 7,75 EUR (UVP) | 125-ml-Tube: 9,50 EUR

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstituten.

Literatur: Borelli C, Bielfeldt S, Borelli S, Schaller M, Korting HC. International Journal of Cosmetic Science 2011; 33(1):37-43. In deutscher Übersetzung auch unter <http://www.gehwol.de/service/fachwissen/studien/>

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

Kontaktpersonen



Dirk Fischer

Pressekontakt

dirk.fischer@dkcommunications.de

069/ 61 998-21



Marie-Therese Mink

Pressekontakt

marie-therese.mink@dkcommunications.de

069/ 61 998-12