




DiABETES RATGEBER

Bezahlt von Ihrer Apotheke
Mai 2020
Nr. 376/43. Jahrgang

PARTNER DER
 **Umschau**

Kompakte
Informationen
Medizinisch und
pharmazeutisch
geprüft



Gesunde Füße

Sanft pflegen, Problemen gezielt vorbeugen ▶ S. 10

Familiensache

Die Rolle der Gene
bei Diabetes ▶ S. 24

Insulinpumpe

Wenn der Katheter
Ärger macht ▶ S. 38

Koch-Serie

Schlanke Rezepte für
eine Woche ▶ S. 53



Freiheit für die Zehen,
mal raus aus den Schuhen!
Das tut den Füßen gut

Nur mal angenommen, wir werden 80 Jahre alt und gehen im Schnitt jeden Tag gut vier Kilometer zu Fuß. Dann tragen uns die Füße im Lauf unseres Lebens rund 120.000 Kilometer. Das bedeutet: dreimal um die Erde. Was für eine Leistung! Dass die Füße Großartiges vollbringen, wissen al-

lerdings die wenigsten Menschen zu würdigen. Während Babyfüßchen noch für Entzückung sorgen, rümpfen wir bei Erwachsenenfüßen oft die Nase. Selbst die eigenen verstecken wir gerne in Socken und Schuhen. Bekommen die Extremitäten auch noch Hornhaut, Hühneraugen oder Warzen, wollen wir sie gar nicht mehr herzeigen. „Viele Patienten schämen sich für ihre

Füße“, sagt Podologin Peggy Braun aus Frankfurt (Oder). „Das müssen sie natürlich nicht. Und außerdem bekommt man die meisten Probleme gut in den Griff.“

Schäden an Nerven und Gefäßen

Gerade Menschen mit Diabetes sollten sorgfältig mit ihren Füßen umgehen und besonders auf sie aufpassen. „Ist der Blutzucker eines Diabetespatienten über eine längere Zeit nicht gut eingestellt oder hat jemand mehrere Jahre unbemerkt Diabetes und damit zu hohe Werte, können Blutgefäße und Nerven Schaden nehmen“, erläutert Diabetologin Dr. Iris Dötsch. Sie leitet eine Diabetes-Schwerpunktpraxis mit Fußambulanz in Berlin.

Aber was hat das für Folgen? „Betroffene können Schmerz oder Druck an den Füßen nicht mehr empfinden. Sie bemerken Verletzungen oft erst, wenn sie bluten“, sagt Iris Dötsch. Zudem stellen die Schweißdrüsen an den Füßen ihre Arbeit ein. Die Haut wird trocken und rissig. Damit es gar nicht erst zu Wunden kommt, sollten Menschen mit Diabetes mindestens einmal im Jahr beim Hausarzt oder Diabetologen ihre Füße untersuchen lassen. „Wir prüfen, wie sensibel der Patient auf Reize reagiert, ob er zum Beispiel spitz und stumpf unterschei-

den und Temperaturen wahrnehmen kann“, sagt die Diabetologin. Der Check gibt Ärzten Hinweise darauf, ob eine Neuropathie – eine Nervenstörung – besteht.

Zudem untersuchen die Mediziner, ob die Füße gut durchblutet werden. „Manchmal haben Patienten eine periphere arterielle Verschlusskrankheit, die behandelt werden muss“, sagt die Expertin. Die Gefäße sind dann verengt oder verschlossen, Beine und Füße werden nicht richtig durchblutet. ▶

Unsere Experten



Dr. Iris Dötsch ist Diabetologin. Sie hat eine Schwerpunktpraxis mit Fußambulanz in Berlin



Peggy Braun ist Podologin und Wundassistentin in Frankfurt (Oder)



Gerd Holthaus ist Apotheker mit Schwerpunkt Diabetes in Köln



**Sten Kuth (50 Jahre,
Typ-2-Diabetes und Neuropathie)**

„Bei jeder Druckstelle gehe ich in die Fußambulanz“

→ „Es war nur ein winziger Schnitt am kleinen Zeh, der sich entzündete. Bis die Wunde geschlossen war, vergingen aber ein paar Monate. Ohne die professionelle Hilfe in der Fußambulanz wäre ich aufgeschmissen gewesen. Seitdem kümmere ich mich täglich um meine Füße: Ich creme sie ein und kontrolliere sie auf Veränderungen. Bei der kleinsten Druckstelle gehe ich in die Fußambulanz. Als Tanzpädagoge, Choreograf und ehemaliger Balletttänzer weiß ich, wie wertvoll die Füße sind. Um sie noch lange unversehrt zu haben, besuche ich regelmäßig meine Podologin, und natürlich nehme ich die Vorsorgetermine bei meiner Diabetologin und in der Fußambulanz wahr.“

Fit bleiben:
Sten Kuth treibt viel Sport – unter anderem im Pilates-Studio

Aus winzigen Verletzungen können sich so, wenn sich eine Infektion ausbreitet, schlecht heilende Geschwüre entwickeln. In diesen Fällen sprechen Ärzte von einem „diabetischen Fußsyndrom“. Jeder vierte Diabetespatient ist irgendwann davon betroffen. Die dramatischste Folge: eine Amputation.

„Wir haben es mit Hochrisikopatienten zu tun“, sagt Iris Dötsch. Das Fatale: Manche Betroffene fühlen sich gar nicht gefährdet. Deshalb ist es wichtig zu informieren. „Die Patienten müssen wissen, dass sie es nicht mehr spüren, wenn etwa der Schuh drückt“, erklärt Iris Dötsch. „Sie müssen lernen, an ihre Füße zu denken.“ Und zwar ständig.

So sollten sie zum Beispiel, bevor sie die Schuhe anziehen, mit der Hand prüfen, ob sich Fremdkörper darin befinden. „Vielleicht hat das Enkelkind ja ein Legosteinechen hineingeworfen, und die Oma merkt es nicht“, sagt Iris Dötsch. Barfuß gehen ist jetzt auch nicht mehr erlaubt. Der Diabetologe kann Fuß-Risikopatienten mit Durchblutungsstörungen oder Nervenschädigungen spezielle Diabetesschuhe und Einlagen verordnen. Bis auf einen Eigenanteil bezahlt sie in der Regel die Krankenkasse (siehe Interview Seite 20). ▶

Abnehmen – gegen Diabetes-Typ-2

3 Kleidergrößen schlanker



Diabetes-Experten empfehlen in der ersten Behandlungsphase von Diabetes-Typ-2 u. a. auch eine Gewichtsabnahme, insbesondere die Reduzierung des Bauchumfanges. Hier kann formoline L112 helfen. In einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ konnten formoline L112-Verwender im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren.

Unsere Empfehlung zum Abnehmen: Nehmen Sie täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, so können Sie Ihr Bauchfett reduzieren.

Leichter abnehmen mit starker Anziehungskraft

- ✓ L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich
- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Weniger Gewicht – weniger Verzicht

formoline L112
aus Ihrer Apotheke.
Starten Sie jetzt.

formoline L112 EXTRA Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. **Aktuelles Studienergebnis:** 1) **Cornelli (2017)**, „Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112)“. *Curr Dev Nutr* 2017;1:e000919 • www.formoline.de

Nr. 1 in der Apotheke. Fachl. Infos für beratende Ärzte und Therapeuten gibt es unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GELBE LISTE
Medizinprodukt



Fuß von unten



Fuß von oben

Problemzonen

Manche Bereiche am Fuß, hier rot gekennzeichnet, werden besonders strapaziert. Dort können leicht Druckstellen und später Wunden entstehen.

Wichtig ist, diese Bereiche besonders gründlich im Auge zu behalten und sie gut zu pflegen

Liegen Nerven- oder Gefäßschäden vor, kann der Arzt Betroffene in eine zertifizierte diabetologische Fußambulanz überweisen, in der Diabetologen, Diabetesberater und Wundexperten zusammenarbeiten. Die Kontrollen werden nun häufiger. Mindestens alle drei Monate steht dort ein Fuß-Check an.

Hilfe bei kleinen Fußproblemen

Außerdem kann der Diabetologe eine Behandlung beim Podologen (medizinischer Fußpfleger) verordnen, die in der Regel alle vier Wochen stattfindet. „Wir fahnden nach Druckstellen und Verletzungen und pflegen die Füße“, sagt Peggy Braun. Die Podologin trägt zum Beispiel Hornhaut ab, kürzt und schleift die Nägel. Auch bei Problemen wie eingewachsenen Nägeln oder Hühneraugen hilft die Fußspezialistin. Bei Warzen, Nagel- und Fußpilz schickt sie die Patienten zum Hautarzt, bei Wunden in die Fußambulanz. Auch mit Orthopädienschuhmachern oder Wundmanagern arbeitet Peggy Braun eng zusammen. „Podologen merken oft als Erste, wenn Schuhe oder Einlagen nicht mehr richtig sitzen und Druckstellen entstehen“, sagt sie.

Patienten müssen aber auch selbst aktiv werden. Sie sollten die Füße täglich kontrollieren oder

bei Sehproblemen von einer vertrauten Person betrachten lassen (siehe Fuß-Inspektion Seite 18). Kleinste Veränderungen sollten sie dem Arzt zeigen, der bei Bedarf an andere Fachärzte oder in die Fußambulanz überweist. „Bitte keine Scheu haben“, sagt Iris Dötsch. „Dafür sind wir da. Je eher wir reagieren, desto besser.“

Auch auf die richtige Pflege der Füße kommt es an. „Täglich sanft waschen und mit einem harnstoffhaltigen Schaum eincremen, der die Feuchtigkeit im Fuß hält“, rät Apotheker Gerd Holthaus aus Köln, der selbst seit mehr als 50 Jahren Typ-1-Diabetes hat. Das mache die dünne, empfindliche, trockene Haut geschmeidiger und widerstandsfähiger. „Wegen der Verletzungsgefahr dürfen Betroffene keine spitzen Gegenstände für die Fußpflege verwenden“, sagt Holthaus (Pflegeprogramm Seite 18).

Auf den Blutzucker achten

Gut zu wissen: „Das Fortschreiten der Nerven- und Gefäßschäden lässt sich aufhalten“, sagt Iris Dötsch. Dabei helfen Blutzuckerwerte im Zielbereich, die Sie mit Ihrem Diabetologen festlegen, und der Verzicht auf das Rauchen. Mögliche Wunden heilen dann auch schneller. ▶

Diabetes:

Den Blutzucker natürlich senken

Drohende Folgeerkrankungen, die schleichend durch den erhöhten Blutzucker eintreten, machen Diabetes zu einer gefährlichen Krankheit. Deshalb ist ein gesunder Blutzuckerspiegel das oberste Ziel der Diabetestherapie. Wir klären auf, wie ein pflanzliches Arzneimittel dabei helfen kann.

Studien zeigen: Bereits eine 1%-ige Senkung des HbA1c-Wertes kann diabetesbezogene Risiken wie folgt senken: Todesfälle um 25 %, Herzinfarkte um 18 %, Schlaganfälle um 15 %, Folgeerkrankungen an Auge und Niere um 35 %. Doch jeder zweite Diabetiker erreicht laut einer Umfrage seine Zielwerte nicht.*

Blutzucker natürlich im Griff

Die gute Nachricht: Ärzte und Diabetesexperten empfehlen die Extrakte des Jambulbaums. Diese können den Blutzucker auf ganz sanfte und natürliche Weise senken. In Deutschland gibt es den Extrakt des Jambulbaums jetzt als zugelassenes Arzneimittel



in der Apotheke: Glycowohl (rezeptfrei).

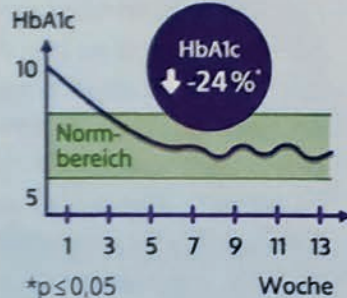
Senkt nachweislich den Blutzucker

In über 70 Untersuchungen konnten die Extrakte des Jambulbaums blutzuckersenkende Eigenschaften nachweisen. 2016 konnte in einer neuen Studie mit den Extrakten des Jambulbaums als Zusatztherapie bei Metformin Patienten eine Senkung des Blutzuckerspiegels **um bis zu 24 %¹** innerhalb von 3 Monaten erzielt werden.

Fazit

Glycowohl ist die ideale Ergänzung der ärztlichen Diabetestherapie. Fragen Sie noch heute in Ihrer Apotheke nach Glycowohl.

Sanfte Senkung und Regulierung des Blutzuckerspiegels^{1,2}



Für Ihre Apotheke

Gesunder Blutzuckerspiegel mit Glycowohl®

Wirksam bei:
 ▶ Typ-2 Diabetes
 ▶ Prä-Diabetes¹

Glycowohl 100 ml
 (3-Monatspackung)
 PZN: 13749320



Mehr Infos unter:
www.glycowohl.de

* KI Nordhess, Qualitätsbericht 2012, Disease-Management-Programm in Nordhessen T.F. Binglehorst, University of Technology, Datteln Z.V. Wikant et al., J. Ethnopharmacol. 176 (2016), H. Sjaara et al., J. Food Process Preserv., 42 (2018) 3. Prä-Diabetes - Verstärker des Diabetes mellitus

Pflichtwort: Glycowohl® Wirkstoffe: Syzygium cumini (Jambulbaum). Die Anwendungsgebiete leiten sich von den herkömmlichen Arzneiformen ab. Dazu gehört: Verwendung als Zusatzmittel bei Zuckerkrankheit, Erhält 100 ml, 4. Oktober. In Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwerk GmbH - Heilmittelstraße 218 - 10587 Berlin

Fuß-Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag Ihre Füße auf Druckstellen, Wunden, eingewachsene Nägel und Verfärbungen. Wenden Sie sich rasch an den Arzt, wenn Ihnen etwas auffällt. Das ist besonders wichtig bei langjährigem Diabetes, bei schlechten Zuckerwerten und bei Nerven- oder Gefäßschäden. Und so geht's:

→ Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Wichtig ist gutes Licht. Schauen Sie sich die Füße nun rundherum sorgfältig an. Erst betrachten Sie sie von oben, auch die Zehenzwischenräume. Dann von unten. Fällt Ihnen das schwer, kann ein Hand- oder Teleskopspiegel (mit Vergrößerungsglas) helfen. Damit kann man jede Stelle der Fußsohle sehen. Beginnen Sie mit den Zehen. Dann wandern Sie zum Ballen und bis zur Ferse. Überprüfen Sie auch die Seiten. Bitten Sie eine vertraute Person um Hilfe, wenn Sie selbst nicht mehr gut sehen können.

Illustrationen: W&B/Michelle Günther



Schritt für Schritt:

Menschen mit Diabetes



1. Die Füße waschen

→ Wenn Sie keine Fußwunde haben,

waschen Sie die Füße einmal am Tag mit einem Waschlappen und lauwarmem Wasser (höchstens 37 Grad). „Sie können eine milde, rückfettende Waschlotion mit Harnstoff nutzen“, sagt Podologin Peggy Braun. Von Fußbädern rät sie eher ab: „Wenn, dann kurz und nicht täglich.“



4. Die Zehennägel kürzen

→ Bearbeiten Sie Ihre Zehennägel ein- bis

zweimal die Woche mit einer abgerundeten Nagelfeile. Wichtig: gerade feilen und mit der Zehenkuppe abschließen lassen. Glätten Sie die Kanten, damit sie nicht in die Nachbarzehen piksen und drücken. Spitze Scheren sind tabu.

Pflegen und verwöhnen

sollten sich täglich um ihre Füße kümmern



2. Gründlich abtrocknen

→ Mit einem weichen Handtuch trocknen Sie

die Füße sanft und sorgfältig ab. „Die Zehenzwischenräume können Patienten auch mit einem Kosmetiktuch trocken tupfen“, erklärt Peggy Braun. Es saugt die letzten Wassertropfchen auf. Pilze und Bakterien haben es so schwerer, sich zu verbreiten.



3. Die Hornhaut entfernen

→ Einmal in der Woche können Sie

mit einem feuchten Bimsstein sanft die Hornhaut abrubbeln. Wegen der Verletzungsgefahr sollten Sie auf Hornhautfeilen, -hobel, -raspeln oder -scheren verzichten. Dicke Hornhautschwielen lassen Sie am besten von einem Podologen entfernen.



5. Die Haut eincremen

→ Wer trockene Haut an den Füßen hat,

sollte diese regelmäßig – am besten jeden Tag – eincremen. „Zu empfehlen sind Schäume oder Emulsionen mit Harnstoff“, sagt Apotheker Gerd Holt-haus. „Sie sorgen dafür, dass die Haut die Feuchtigkeit bewahrt.“



6. Baumwollsocken anziehen

→ Wechseln Sie täglich die Strümpfe. Sie

sollten einen hohen Baumwollanteil haben, keine Nähte aufweisen und nicht einengen. Um Verletzungen schnell zu entdecken, empfiehlt Diabetologin Iris Dötsch, helle Strümpfe anzuziehen. Da falle zum Beispiel Blut schneller auf. ▶

Interview



Uwe Rhexus ist Orthopädienschuhmachermeister und Podologe in Dormagen

„Die Schuhe dürfen auf keinen Fall drücken“

Herr Rhexus, welche Schuhe empfehlen Sie Menschen mit Diabetes, die keine Probleme mit ihren Füßen haben?

In der Regel sollten sie bequeme, atmungsaktive Schuhe tragen, die weit genug und 12 bis 15 Millimeter länger sind als der Fuß. Den Platz braucht man zum Abrollen und weil die Füße im Lauf des Tages anschwellen.

Schuhe müssen also passen.

Genau, sie dürfen auf keinen Fall drücken. Es sollten keine Blasen oder Druckstellen entstehen – selbst wenn der Träger sie ja in diesem Fall bemerken würde. Ab und zu dürfen Frauen jetzt aber noch ihre Pumps ausführen.

Was tun bei Fehlstellungen?

Sie sollten mit Einlagen ausgeglichen werden. Der Orthopäde kann diese verordnen. Sie passen gut in Schuhe, die als Komfort- oder Gesundheitsschuhe verkauft werden.

Welche Schuhe sind für Diabetiker mit Nerven- oder Gefäßschäden geeignet?

Anfangs reichen meist Komfortschuhe. Schreiten die Schäden weiter fort, verordnet der Facharzt Diabeteschutzschuhe. Die gibt es in Orthopädieschuhgeschäften in verschiedener Länge, Breite und Form. Sie sind innen weich und dennoch stabil. Damit kein Druck auf die Zehen entsteht, sind sie nahtfrei, und auf harte Vor-

derkappen wird verzichtet. Gut sind Klett- oder Schnürschuhe. Oft sind spezielle Einlagen sinnvoll.

Was zahlt die Krankenkasse?

Verordnet der Arzt Diabeteschutzschuhe, übernehmen die Kassen bis auf einen zu zahlenden Eigenanteil in der Regel zwei Paar Straßen- und ein Paar Hausschuhe. Alle zwei Jahre gibt es ein neues Paar Schuhe, alle vier Jahre neue Hausschuhe. ◀

! Das Wichtigste in Kürze

Als Folge des Diabetes sind bei manchen Patienten Nerven oder Gefäße geschädigt. Wunden an den Füßen heilen dann oft schlecht

Vorbeugen können Patienten, indem sie die Füße gut pflegen, täglich auf Druckstellen und Verletzungen untersuchen, die richtigen Schuhe tragen und regelmäßig zum Arzt und Podologen gehen