

Viele **Diabetiker** pflegen ihre Füße unzureichend oder falsch. Eine kompetente Beratung in der Apotheke kann helfen, das Problembewusstsein dafür zu schärfen. Helfen Sie mit!

# Wenn Füße Zucker haben

**N**ur 29 Prozent der Zuckerpatienten folgen dem Rat, ihre Füße mit einem geeigneten Pflegepräparat einzucremen. Und auch die meisten anderen, außerordentlich sinnvollen Pflegeempfehlungen werden von einem Großteil der Diabetiker ignoriert oder nur halbherzig umgesetzt. Den Tipp, Hornhaut schonend mit einem Bimsstein zu entfernen, setzen lediglich ein gutes Viertel der Menschen mit Diabetes um, auf geeignetes Schuhwerk achtet ebenfalls nur jeder Vierte und an den Rat, stumpfes Werkzeug für die Nagelpflege zu verwenden, hält sich lediglich ein Fünftel. Zu diesen ernüchternden Ergebnissen kommt der aktuelle „Gehwol® Diabetes-Report 2014“, der nach 2009 zum zweiten Mal Aufschluss über die relative Häufigkeit von Fußproblemen, vorhandenes Problembewusstsein sowie Kenntnisstand der Patienten über empfohlene Maßnahmen zur Fußpflege und Prävention gibt. Für den Report hat Gehwol® gemeinsam mit den Markforschungsspezialisten IDS und Insight Health 3459 Diabetiker

aus dem Behandlungspool von 369 Arztpraxen befragt und die Ergebnisse statistisch ausgewertet.

**Problembewusstsein: oft Fehl-anzeige!** Alarmierend: Laut aktuellem Diabetesreport glauben 63 Prozent der Zuckerpatienten nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen! Und das bedeutet umgekehrt: Lediglich einem guten Drittel der Betroffenen ist bewusst, dass ihre Füße gefährlich leben. Dabei gehört das diabetische Fußsyndrom (DFS) zu den häufigsten Folgekomplikationen. Schätzungsweise jeder vierte Diabetiker erleidet im Laufe seines Lebens einen diabetischen Fuß, was schlimmstenfalls zu einer Amputation führen kann. Trotz sinkender Majoramputationen ist das Amputationsrisiko bei Menschen mit Diabetes immer noch um das Zwanzigfache erhöht. Vorbeugen tut Not! Zur Erinnerung: Fußläsionen entwickeln sich aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, bei denen die diabetische Polyneuropathie eine zentrale Rolle spielt. Eine solche Nervenschädigung lag laut Diabetes-Report 2014 bei etwa einem Viertel der

befragten, zumeist älteren Patienten vor. Durch die Schädigung der Nerven nimmt die Sekretion der Talg- und Schweißdrüsen ab, wodurch die Haut trocken, spröde und rissig wird. Rund ein Drittel der Diabetiker bestätigte, trockene Haut zu haben. Bei einem Fünftel wies die Haut zudem Rhagaden auf – jene schmerzhaften Hauteinrisse, durch die es leicht zu einer Pilzinfektion kommen kann. Unter einer Fuß- oder Nagelmykose litten zum Zeitpunkt der Erhebung 28 Prozent der Befragten.

Als weitere Konsequenz einer Polyneuropathie ergeben sich oft Koordinationsstörungen, was zu Deformationen der Füße sowie Fehlbelastungen führen kann. Bei 15 Prozent war dies der Fall. Die Fehlbelastung

## DIABETIKERFÜSSE IN ZAHLEN

- + Rund 250 000 Menschen mit Diabetes haben eine Fußläsion, eine Million ein erhöhtes Risiko, eine Fußverletzung zu erleiden.
- + Fast zwei Drittel der Diabetiker wissen nicht, dass sie besonders auf ihre Füße achten müssen.
- + Bis zu 80 Prozent der Diabetiker leiden unter trockener Fußhaut.
- + 45 Prozent der Zuckerpatienten betreiben Fußpflege zuhause höchstens gelegentlich und selten konsequent.
- + Das Amputationsrisiko für Diabetiker ist höher ist 20 Mal im Vergleich zu stoffwechselgesunden Menschen.



wiederum verändert die Druckverhältnisse am Fuß, was übermäßiger Hornhautbildung (Hyperkeratose) Vorschub leisten kann. Hiervon war fast ein Drittel der befragten Diabetiker betroffen.

Gleichzeitig kann eine sensorische Ausrichtung der Neuropathie zur Folge haben, dass die Patienten weniger schmerzsensibel sind. Schmerzhafte Rhagaden oder auch Einschmelzungen im subkutanen Gewebe unterhalb einer Schwielen infolge fortwährender Druckeinwirkung werden nicht registriert und können sich unbehandelt zum Ulkus entwickeln. Liegt gleichzeitig eine Gefäßschädigung (diabetische Angiopathie) vor, beeinträchtigt dies den Wundheilungsvorgang, was auf 18

Prozent der Diabetiker zutrifft. Zum Zeitpunkt der Befragung wurden acht Prozent der Zuckerpatienten wegen eines Ulkus behandelt, zwölf Prozent sogar wiederholt.

**Informationsbedarf: noch immer groß!** Doch woran liegt es, dass das Problembewusstsein so vieler Diabetiker – trotz vorhandener, meist offensichtlicher und teilweise sogar massiver Fußprobleme – so wenig ausgeprägt ist? Dass die empfindlichen und verletzungsanfälligen Füße von einem Großteil stiefmütterlich behandelt, viel zu selten gepflegt, lieblos in falsche Schuhe gesteckt und mit ungeeigneten Werkzeugen malträtiert werden? Vielleicht auch daran, dass viele

Menschen mit Diabetes nicht optimal informiert sind. Darauf deuten jedenfalls die Ergebnisse des aktuellen Diabetes-Reports hin: 43 Prozent der Befragten bemängeln, dass die Informationen, die sie erhalten, oft zu oberflächlich sind. Sie wünschen sich detaillierte Handlungsempfehlungen. Für 20 Prozent der Diabetiker sind die Beratungsinhalte hingegen viel zu kompliziert und umfangreich. Ihnen fällt es schwer, die Empfehlungen zu verstehen und im Gedächtnis zu behalten. Die Zahlen zeigen, dass hier nach wie vor Handlungsbedarf besteht.

Als PTA können Sie maßgeblich dazu beitragen, in Sachen Fußpflege „Aufklärungsarbeit“ zu leisten. Im Beratungsgespräch sollten Sie ▶

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Betroffenen leicht verständlich und praxisnah erläutern, warum ein konsequenter Blick auf die Füße für die Gesundheit unerlässlich ist und worauf es im Alltag ankommt. Erklären Sie beispielsweise, dass weiche, bequeme, ausreichend weite Schuhe und frische Strümpfe ohne Innennähte vor Druck und Infektionen schützen und dass Barfußlaufen bei Zucker tabu ist. Praktische, alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps zur Fußpflege sowie die Empfehlung hochwertiger, auf Diabetiker-eignung geprüfter Pflegepräparate aus dem Apothekensortiment sollten im Beratungsgespräch nicht fehlen.

**Mit Wissen punkten!** Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass die meist trockene, hydrolipidarme Diabetikerhaut spezielle Pflegemaßnahmen benötigt, die möglichst zur Wiederherstellung eines normalen Hautzustandes beitragen. Die eingesetzten Produkte sollten den Mangel der Haut an Feuchtigkeit und Fett ausgleichen sowie die hauteigene Barrierefunktion verbessern. Dafür eignen sich lipidreiche Pflegepräparate mit einem Zusatz an feuchtigkeitsbindenden Substanzen. Empfohlen werden harnstoffhaltige Externa mit einem Lipidanteil von mindestens 20 Prozent. Interessant zu wissen ist in diesem Zusammenhang, dass eine Beeinträchtigung natürlicher Hautfunktionen wie Hautatmung, Transpirationsfähigkeit und Wärmeregulation bei der Anwendung lipidreicher Cremes nicht zu befürchten ist. Dass Cremes mit hohem Fettanteil die Poren verstopfen, war in der Vergangenheit vermutet worden und spukt immer noch in einigen Köpfen umher. Halten Sie mit Fakten gegen: Eine Untersuchung mit 20 Probanden hat ergeben, dass fettreiche Präparate zwar den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) reduzieren, jedoch nicht vollständig, sodass die natürliche Transpirationsfähigkeit der Haut und damit ihr Wärmeregulationsvermögen erhalten bleiben. Eine dermatologisch geprüfte und

für Diabetiker geeignete Fußpflegecreme, die Sie im Beratungsgespräch empfehlen können, ist zum Beispiel Gehwol® med Lipidro Creme. Untersuchungen zur Hautbefeuchtung bei Diabetikern belegen, dass die Creme bereits nach einmaliger Anwendung unmittelbar zu einem signifikanten Anstieg der Hautfeuchtigkeit führt. Dieser Effekt

### BERATUNGSTIPPS

- + Täglich mit einem Spiegel nach Verletzungen, Blasen etc. Ausschau halten!
- + Füße maximal drei bis fünf Minuten und nicht zu heiß (max. 37 bis 38 °C) baden!
- + Mit einem weichen Handtuch abtrocknen, zwischen den Zehen mit einem Wattestäbchen!
- + Für die Fußpflege keine scharfen Instrumente benutzen!
- + Nägel mit einer feinen Sandfeile kürzen!
- + Füße täglich eincremen

hält über 24 Stunden an. Bei regelmäßiger, praxiserreichter Anwendung, das heißt zwei Mal täglicher Applikation im Bereich der Füße, nimmt die Hautfeuchtigkeit dauerhaft zu, nach zwei Wochen um 40 Prozent. In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass die regelmäßige Anwendung des Fußpflegepräparates zu einem deutlichen Rückgang übermäßiger Hornhaut führt. Damit beugt die Creme einem weiteren Risikofaktor für Fußläsionen vor, nämlich der Hyperkeratose!

**Rezeptur: das Ganze zählt!** Natürlich: Lipidreiche Fußpflegepräparate mit dem bewährten Wirkstoff Harnstoff gibt es zahlreiche. Weshalb sollte sich der Diabetiker da ausge-

rechnet für eine Creme aus Ihrer Apotheke entscheiden? Auch bei dieser Frage können Sie mit Wissen punkten: Erklären Sie Ihren Kunden, dass die Wirksamkeit eines Pflegemittels nicht von einem Inhaltsstoff, sondern vielmehr von einer „stimmingen“ Gesamtrezeptur abhängt. Das heißt: Nicht der einzelne Stoff, etwa der Harnstoff, entscheidet über den Nutzen, sondern das Zusammenspiel aller Stoffe sowie ihre Verarbeitung in einer spezifischen Pflegegrundlage. Auf die Tatsache, dass wirkstoffgleiche topische Produkte nicht unbedingt eine identische Wirkung besitzen müssen, sondern diese ganz wesentlich auch von der Zusammensetzung der jeweiligen Grundlage (Vehikel) abhängt, weist auch die GD Gesellschaft für Dermopharmazie in ihrer Stellungnahme zur Vergleichbarkeit wirkstoffidentischer Topika (30.10.2006) hin. Bei einer Empfehlung aus dem Apothekensortiment sollte daher immer die Gesamtrezeptur im Vordergrund stehen. Das gilt auch für Gehwol® med Lipidro Creme: Harnstoff (10% Urea) bindet Feuchtigkeit und wirkt Hornhaut erweichend. Glycerin stabilisiert die Hautzellen und sorgt für Elastizität. Sanddorn- und Avocadoöl regulieren den Lipidgehalt der Haut. Dieser beträgt 21 Prozent. Algenextrakt schützt vor Feuchtigkeitsverlust. Allantoin löst bestehende Verhornungen auf und fördert die Regeneration der Haut. Durch den Inhaltsstoff Farnesol wirkt die Creme zudem antibakteriell und desodorierend, wobei das Zusammenspiel der Rezepturbestandteile auch vor Fußpilz schützt. Weiterer Pluspunkt: Das Präparat erwies sich sowohl im einfachen dermatologischen Epikutantest als auch im Rahmen einer Anwendungsbeobachtung als sehr gut verträglich und zeigte nach vier Wochen eine gute bis sehr gute Akzeptanz in Bezug auf Anwendung und Pflegewirkung. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin