



*Offizieller
Förderer*



DEUTSCHER
DIABETIKER
BUND


2011

Standhaft bleiben trotz Diabetes.

So vermeiden Sie Fußprobleme

Wenn Füße Zucker

Etwa acht Millionen Bundesbürger leiden unter der Volkskrankheit Diabetes. Häufige Begleitscheinungen der Zuckerkrankheit sind Hauttrockenheit sowie übermäßige Hornhaut an den Füßen. Sie sind mitverantwortlich für schwere Fußkomplikationen wie das diabetische Fußsyndrom. Im schlimmsten Fall können diese Komplikationen und Wunden zu einer Amputation führen. Mit der richtigen Pflege muss es so weit jedoch gar nicht kommen.



Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Man unterscheidet den Diabetes in zwei Typen. Rund 90 Prozent der Erkrankten leiden am Typ-2-Diabetes. Die anderen Diabetiker sind am insulin-pflichtigen Typ 1 erkrankt. Die Symptome für den „Zucker“, wie Diabetes im Volksmund genannt wird, sind nicht immer eindeutig, sodass oft einige Zeit vergeht, bis er entdeckt wird. Je früher die Krankheit festgestellt wird, desto besser kann den Patienten geholfen werden. Das gilt auch für die Begleiterkrankungen des Diabetes.

Vom Fußproblem...

Eine der häufigsten Folgeerkrankungen ist das sogenannte diabetische Fußsyndrom. Gelegentlich wird es auch als diabetischer Fuß bezeichnet. Über ihn sollte jeder Diabetiker gut Bescheid wissen. Die Folgeerkrankung betrifft vorwiegend die Haut der Füße. Sie ist nicht so gut durchblutet wie normal. Die Hautnerven weisen Störungen auf. In der Folge bildet die Haut weniger Fett und Feuchtigkeit. Gerade Fett ist jedoch eine wichtige Komponente der Hautbarriere. Ein Mangel an Hautfett führt dazu, dass die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeit leichter verdunstet. So trocknet die Haut schnell aus und beginnt zu jucken. Starke Schuppung und Einrisse treten auf. Diese Einrisse sind schmerzhaft. Außerdem können sich Pilze und Bakterien einnisten, was die Hautabwehr noch mehr beeinträchtigt.

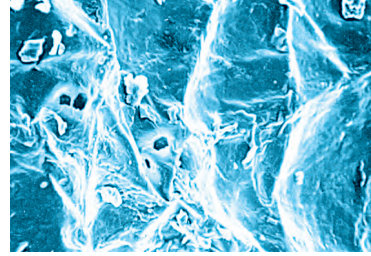
haben

... zum Problemfuß

Im Verlauf dieser Entzündungen bilden sich – meist an den Sohlen – Geschwüre, die sich bis zu den Knochen ausdehnen können. Auch unter Hornhautschwielen können sich solche Wunden leicht bilden. Ist die Funktion der Hautnerven gestört, verändert sich mitunter das Gangbild. Bestimmte Areale der Fußsohle werden dann stärker belastet. Auf diese Belastung reagiert die Haut mit einem natürlichen Schutzmechanismus: Die Hornhaut an den betreffenden Stellen wird dicker. Unbehandelt verstärkt die Schwiela jedoch die Druckeinwirkung auf das darunter liegende Gewebe, bis sich schließlich eine Wunde bildet. Im schlimmsten Fall können solche Wunden oder Geschwüre – in der Fachsprache heißen sie auch Ulkus – zu einer Amputation führen. Rund 70 Prozent aller Amputationen in Deutschland werden bei Diabetikern durchgeführt. Jährlich sind es ungefähr 42.000. Besonders problematisch ist, dass viele Diabetiker aufgrund einer Nervenstörung keine Schmerzen verspüren und die Fußprobleme oder Wunden gar nicht bemerken. So können sie auch nicht frühzeitig behandelt werden.

Achten Sie auf Ihre Füße

Vorbeugende Maßnahmen betreffen alle Menschen mit Diabetes sowie Patienten mit eingeschränkter Schmerzempfindung oder Durchblutungsstörungen. Hierbei gilt es, Hauttrockenheit und übermäßige Verhornungen am Fuß konsequent zu vermeiden, Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln sowie für eine ausreichende Druckentlastung am Fuß zu sorgen. Diabetiker sollten hierfür qualifizierte Hilfe in Anspruch nehmen und die Füße regelmäßig von einem professionellen Fußpfleger oder Podologen inspizieren lassen. Fußpilz, Entzündungen an den Füßen oder zwischen den Zehen sowie erste Anzeichen einer Wunde müssen umgehend von einem Facharzt, etwa einem Hautarzt, in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis oder in der Fußambulanz eines Krankenhauses behandelt werden.



Kleinste Verletzungen der trockenen Haut dienen als Eintrittspforte für Krankheitserreger und Pilze.



Hauttrockenheit und übermäßige Hornhaut an den Füßen sollten Diabetiker deshalb konsequent vermeiden.



Prof. Wolf-Ingo Worret

Klinik für Dermatologie und Allergologie, Technische Universität München



Achten Sie auf Ihre Füße

Diabetes entwickelt sich zur Volkskrankheit Nummer 1. Immer mehr Menschen leiden unter dem erhöhten Blutzucker. Oft sind infolge der Erkrankung auch die Füße betroffen. Deren Pflege kommt allerdings häufig zu kurz. Das zeigt eine aktuelle Umfrage unter 3.375 Diabetikern.

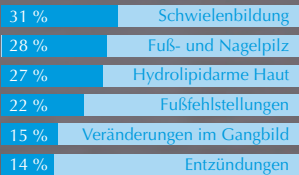
In Europa gibt es schätzungsweise rund 55 Millionen Diabetiker. Weltweit sind derzeit etwa 285 Millionen Menschen betroffen. Fußprobleme wie übermäßige Hornhaut, Fuß- und Zehendeformationen, Hauttrockenheit, Veränderungen im Gangbild sowie Fuß- und Nagelpilz gehören zu den häufigsten Folgekomplikationen bei Diabetes. Vorbeugend hilft dagegen laut den Empfehlungen von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung die konsequente Pflege der Füße.

Viele Diabetiker wissen aber nicht, dass sie auch selbst etwas für ihre Fußgesundheit tun können. Das zeigen aktuelle Ergebnisse des GEHWOL Diabetes-Report. Für die Untersu-

chung hat das Forschungsinstitut INSIGHT Health gemeinsam mit der IDS GmbH 3.375 Diabetiker aus dem Behandlungspool von 376 Arztpraxen befragt. Zwei Drittel der Patienten (69 Prozent) ist gar nicht bewusst, dass sie auf ihre Füße achten müssen. Fast die Hälfte (42 Prozent) betreibt Fußpflege nur selten oder gelegentlich. Und weniger als die Hälfte (43 Prozent) sucht regelmäßig einen Fußspezialisten auf. Ein Drittel (31 Prozent) geht überhaupt nicht oder nur selten zum Fußpfleger.

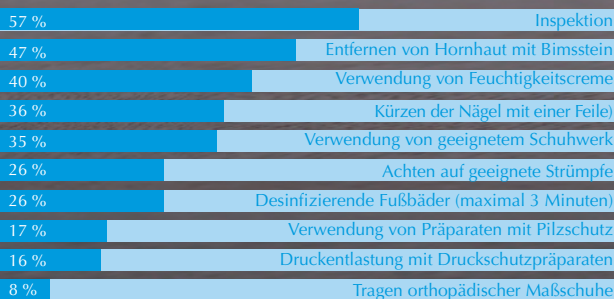
Know-how schafft Vertrauen

Wenn es um die richtige Fußpflege geht, vertrauen Diabetiker auf den Rat von Ärzten, Diabetesberatern sowie Fußpflegern. Auch bei der



Probleme am Fuß sind bei Diabetes häufig eine Begleiterscheinung.

(Quelle: GEHWOL Diabetes-Report)



Nicht alle empfohlenen Pflegemaßnahmen werden richtig umgesetzt.

(Quelle: GEHWOL Diabetes-Report)



Peter Wolf

IDS GmbH, Baden-Baden

Auswahl geeigneter Fußpflegepräparate folgen sie mehrheitlich den Empfehlungen eines Fußpflegers (22 Prozent) beziehungsweise eines Arztes (18 Prozent) oder Apothekers (16 Prozent). Vor allem schätzen die Befragten die exklusive Verfügbarkeit qualitativ hochwertiger Fußpflegeprodukte in Fußpflegepraxen und Apotheken (31 Prozent). Allerdings werden wichtige Pflegemaßnahmen nur teilweise richtig umgesetzt. Dazu gehört die tägliche Inspektion der Füße. Nur ein wenig mehr als die Hälfte (57 Prozent) macht dies. Auch verwenden bei Weitem nicht alle Diabetiker bei der Nagelpflege eine Feile. Stattdessen kommen Scheren oder Zangen zum Einsatz, mit denen sie sich leicht verletzen können.

Das richtige Maß finden

Bei der Reinigung der Füße überschreiten viele Befragte die Dauer des Fußbades (empfohlen: drei Minuten bei einer Wassertemperatur von maximal 35 °C). Nur 16 Prozent der Diabetiker baden überhaupt ihre Füße, die meisten jedoch länger als drei Minuten. Das Eincremen der Füße und Beine mit einem Fußpflegepräparat gehört ebenfalls nur bei 40 Prozent der Diabetiker zum Pflegeritual. Manchen Patienten fehlt für eine solche Prozedur schlicht die Beweglichkeit und Ausdauer. Wenn überhaupt ein Fußpflegepräparat verwendet wird, dann bevorzugt die überwiegende Zahl der Patienten (48 Prozent) deshalb gut streichfähige und gut einziehende Cremes und Lotionen.

Lassen Sie sich helfen

Trockene Haut, rissige Hornhaut oder Fußpilz – das Problem ist leicht erkannt, sobald das erste Juckreiz am Fuß bemerkbar macht. Bei Diabetikern ist dies anders. Da der Diabetes auch die Schmerzwahrnehmung beeinträchtigen kann, werden Alarmsignale erst gar nicht wahrgenommen. Fußprobleme finden deshalb oft keine Beachtung.

Ein Diabetes mellitus ist grundsätzlich nur dann gut behandelt, wenn auch eine regelmäßige Untersuchung der Füße stattfindet. Ein professioneller medizinischer Fußpfleger oder Podologe ist hierfür die erste Adresse. Er besitzt ein fundiertes medizinisches Fachwissen und arbeitet eng mit dem behandelnden Arzt oder einer Fußambulanz zusammen. Insbesondere kann der Fußspezialist Behandlungskonzepte zusammen mit dem Hausarzt, einem Diabetologen, Orthopäden oder Internisten entwickeln. Auf Basis dieser Zusammenarbeit wird eine optimale Versorgung des Patienten sichergestellt. Seit 2002 gehört die podologische Betreuung daher zu den Regelleistungen der Diabetikerversorgung. Das heißt, der Arzt kann auch beim diabetischen Fuß bestimmte Verordnungen ausstellen.



Früherkennung und Behandlung

Fußpfleger und Podologen können ihre Patienten kompetent beraten und bereits kleinste Veränderungen rechtzeitig erkennen. Auf diese Weise lassen sich Fußprobleme meist frühzeitig beseitigen oder zumindest stark abmildern. Eine Fußinspektion beziehungsweise Behandlung der Füße sollte wenigstens alle vier bis sechs Wochen erfolgen. Ist ein Besuch der Fußpflegepraxis nicht möglich, besuchen viele Fußpfleger den Patienten auf Wunsch auch zu Hause. Der Fußspezialist überprüft bei diesen Routineuntersuchungen, ob zum Beispiel Pilz-erkrankungen, eingewachsene Zehennägel, Druckstellen, Schwielen, Hühneraugen oder andere Veränderungen der Füße und Fußnägel vorliegen. Mit einer geeigneten Behandlung werden diese schließlich therapiert.



Andreas Schmidt

*Podologe,
Podologische Schwerpunktpraxis
Collm-Klinikum Oschatz*

Jeder Mensch legt in seinem Leben fast 160.000 km zu Fuß zurück. Diese Strecke ist viermal so lang wie der mittlere Erdumfang. Probleme am Fuß sind deshalb nicht außergewöhnlich. Sie betreffen alle Menschen.

Bei einem eingewachsenen Nagel etwa fertigigt der Profi eine Nagelspange an und setzt diese ein, um das Nagelwachstum zu korrigieren. Schwielen oder schmerzhaft Hühneraugen entfernt er mit größter Sorgfalt und mithilfe moderner Fußpflegegeräte, die einen hohen Hygienestandard gewährleisten. Mit Druckschutzartikeln aus Polymer-Gel oder einer speziellen Orthose (angefertigter Druckschutz) kann der Fußpfleger zudem Druckbelastungen am Fuß reduzieren. Diese Maßnahme ist geeignet, um erneute Schwielen oder Hühneraugen zu vermeiden. Zu diesem Zweck kann auch eine Druckmessung oder Ganganalyse durchgeführt und geprüft werden, ob eine Fehlbelastung der Füße vorliegt. Sie ist häufig verantwortlich dafür, wenn Schwielen oder Hühneraugen nach kurzer Zeit wieder auftreten.

In diesem Fall oder wenn sich herausstellt, dass der Patient ungeeignete Schuhe trägt, kann der Podologe schließlich die Weichen für eine orthopädiesschuhtechnische Versorgung stellen.

Kompetente Beratung und Pflegetipps

Zum Glück sind die meisten Fußprobleme mehr oder weniger schnell vergänglich, wenn sie frühzeitig erkannt und richtig, das heißt professionell, behandelt werden. Vertrauen Sie hierbei auf einen Spezialisten. Vertrauen Sie aber außerdem sich selbst. Denn wenn Sie Ihren Füßen keine Beachtung schenken, kann die Arbeit eines Fußprofis nicht von dauerhaftem Erfolg gekrönt sein. Wie Sie sich um das Wohlergehen Ihrer Füße kümmern, welche Pflege, auch welche Gymnastik sinnvoll ist, erfahren Sie von Ihrem Fußpfleger.

Damit der Schuh nicht drückt

Nicht passendes Schuhwerk ist oftmals die Ursache für Verletzungen am Fuß. Die Orthopädieschuhtechnik hat daher – sowohl in der Prävention als auch in der Therapie – bei Diabetikern einen wichtigen Stellenwert. Durch eine konsequente Druckentlastung trägt sie dazu bei, Gewebeschädigungen zu vermeiden. Mobilität ohne Risiko – das ist das Ziel.

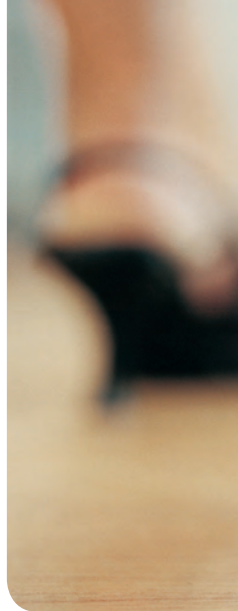
Für diesen Zweck ermittelt der Orthopädieschuhmacher zunächst die Belastungszonen. Dies geschieht mit einer computergestützten, elektronischen Druckmessung an der Fußsohle während des Gehens (dynamische Pedographie). Hierbei trägt der Patient flexible Messeinlegesohlen oder betritt eine Messplatte mit vielen integrierten Sensoren, welche die Druckbelastung am Fuß aufzeichnen.

Mithilfe einer Ganganalyse wiederum kann festgestellt werden, ob eine Veränderung der Körperstatik vorliegt. Jeder Schritt wird dirigiert durch ein komplexes Zusammenspiel aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen und Nerven, die sich entlang der Körperachse von der Wirbelsäule über die Hüfte, die Knie bis zu den Füßen und Zehen verteilen. Jede Veränderung entlang dieser Achse – etwa eine Schiefstellung der Hüfte oder Versteifung der Gelenke (z.B. bei Arthrose) – kann den natürlichen Bewegungsablauf beim Gehen stören. Hierunter leidet dann das Fußgewölbe. Es entstehen Druckschwielen und der Fuß sowie die Zehen verlieren ihre natürliche Form.

Belastungen reduzieren

Mit verschiedenen Maßnahmen korrigiert der Orthopädieschuhmacher diese Störungen und sorgt für eine ausreichende, bequeme Druckentlastung. Zur Versorgung gehören:

- Individuelle Einlagen (diabetesadaptierte Fußbettungen): Mehrere weiche Schichten verteilen den Druck gleichmäßig unter der Fußsohle und verringern so den Druck in den besonders stark belasteten Bereichen.
- Orthopädische Schuhzurichtungen: Der Schuhtechniker passt den gewünschten Konfektionsschuh individuell so an, dass keine Druck- und Reibungsstellen vorliegen. Hierfür nimmt er zum Beispiel Veränderungen an der Laufsohle, dem Absatz, der Vorder- und/oder Hinterkappe sowie der Lasche vor.
- Orthopädische Maßschuhe: Bei ausgeprägten Fußdeformitäten oder wenn das Wundrisiko aufgrund einer Nerven- oder Durchblutungsstörung erhöht ist, können Spezialschuhe angefertigt werden. Sie zeichnen sich durch eine erhöhte Fersenkappe, einen geräumigen Innenraum, weiches





Hohe Absätze sind wegen der starken Fußbelastung tabu. Besser geeignet sind orthopädische Spezialschuhe. Sie sorgen für eine individuell angepasste Druckentlastung.

Oberleder ohne harte Vorderkappe sowie ein nahtfreies Innenfutter aus. Die Sohle ist je nach Anspruch versteift oder flexibel.

- Konfektionierte Therapieschuhe: Sie kommen zum Einsatz, wenn bereits eine Wunde oder Infektion am Fuß vorliegt. Meistens ist der Vorfuß betroffen. Der Entlastungsschuh besitzt deshalb einen erhöhten und auch verlängerten Absatz. Auf diese Weise erhält der Vorfuß beim Abrollen keinen Bodenkontakt und der Wundbereich wird geschont.

Falls spezielle Orthopädiesschuhe für Sie nicht erforderlich sind, sollten Sie gleichwohl auch beim Kauf von Konfektionsschuhen auf eine für Diabetiker geeignete Qualität und Passgenauigkeit achten (s. Kasten).



Dr. med. Renate Wolansky

*Orthopädin, Sportmedizinerin,
medizinische Fußpflegerin,
Naumburg*

Tipps für die richtige Schuhwahl

Achten Sie darauf, dass der Schuh ausreichend breit und lang ist sowie über einen weiten Einstieg verfügt. Es sollte genügend Platz für Einlagen vorhanden sein. Für die Absätze gilt: bei Frauen maximal 4 cm, bei Männern 3 cm. Eine steife Sohle ist gut, um später eine Zurichtung zu ermöglichen. Das Material sollte aus atmungsaktivem Leder bestehen und keine scharfen Ösen aufweisen. Testen Sie neue Schuhe aus: 10–15 Minuten einlaufen genügt. Überprüfen Sie anschließend ihre Füße auf Druckstellen.

Laufen Sie nie ohne Schuhe, auch nicht zu Hause, und am besten mit Baumwollsocken. Schauen Sie vor und nach jedem Gebrauch nach Fremdkörpern und wechseln Sie tagsüber die Schuhe (zum Lüften Einlagen herausnehmen). Verzichteten Sie auf chemische Putzmittel. Zerschlossenes Innenfutter, schief abgelaufene Sohlen und Absätze sowie Sekretpuren sind ein Zeichen, dass der Schuh nicht richtig passt. Lassen Sie Ihre Schuhe deshalb regelmäßig von einem Arzt oder Orthopädiesschuhmacher begutachten.



So wird Fußpflege zum einfachen Ritual

Jeder kann selbst einiges dazu beitragen, dass die Diabeteserkrankung keine weiteren Komplikationen hervorruft. Da die häufigsten Probleme am Fuß auftreten, verdient dieser Bereich Ihre ganz besondere Aufmerksamkeit.

Regelmäßige Besuche bei einem Fußspezialisten sind eine unverzichtbare Maßnahme. Ebenso notwendig ist es, dass Sie Ihre Füße auch zu Hause regelmäßig und intensiv pflegen. Nicht selten sind es Fehler bei der Pediküre, die zu einer gefährlichen Fußverletzung führen – etwa das Hantieren mit Scheren und scharfen Hobeln oder Zangen.

Machen Sie die Fürsorge für Ihre Füße zu einem täglichen Ritual. Die von Diabetesexperten empfohlenen Maßnahmen werden schnell zur Routine. Sie helfen Ihnen, trockene Haut, übermäßige Hornhaut, Fußpilz, Entzündungen und ähnliche Risiken zu vermeiden. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Fußpfleger beraten. Auch eine spezielle Schulung bei einem Diabetesberater ist hilfreich, um einen diabetesgerechten Alltag zu erlernen.

Das sollten Sie beachten

- Mindestens einmal täglich sollten Sie Ihre Füße und die Fußsohlen mit einem Spiegel auf Rötungen, Druckstellen, Schwellungen, Blasen, Risse, Fremdkörper und Verletzungen untersuchen. Gehen Sie so auch nach langen Spaziergängen vor oder wenn Sie neue Schuhe eingelaufen haben.
- Feilen Sie einmal pro Woche Ihre Nägel mit einer Sandblatt- oder Diamantfeile gerade ab. Der Nagel sollte dabei parallel zur Zehenkuppe abschließen. Extrem abgerundete Nagel- ecken fördern eine Nagelbettentzündung und das schmerz- hafte Einwachsen des Nagelrandes. Verzichten Sie unbedingt auf scharfe Instrumente wie Zangen, Knipser, Scheren oder spitze Feilen. Sie bergen immer ein Verletzungsrisiko.
- Auch bei der Entfernung überschüssiger Hornhaut sind scharfe Werkzeuge absolut tabu. Verzichten Sie insbesondere auf Hornhauthobel, Metallraspeln, Messer oder Rasierklingen. Deutlich besser geeignet sind Sandblatthornhautfeilen, Naturbimssteine oder auch ein feiner Hornhautschwamm. Wenn Sie lieber eine Hornhaut-Creme verwenden, achten Sie auf Fußpflegepräparate ohne hautreizende Salicylsäure.
- Fußbäder sind bei intakter Haut erlaubt, jedoch nicht länger als drei Minuten und bei einer Wassertemperatur von maxi- mal 35 °C, um einer Verbrennungsgefahr aus dem Weg zu gehen. Die Temperatur sollten Sie immer mit einem Bade- thermometer messen. Reinigen Sie die Füße mit den Händen oder einem weichen Waschlappen, keinesfalls mit einer Handbürste oder Massagehandschuhen. Nach dem Bad sollten Sie die Haut mit einem weichen Handtuch abtrocknen, die Zehenzwischenräume mit einem Wattestäbchen.
- Trockene Haut ist einmal und sehr trockene Haut zweimal pro Tag mit einem Fußpflegepräparat einzucremen, das über einen ausreichend hohen Gehalt an Fett und Feuchthalte- substanzen verfügt (Zehenzwischenräume aussparen).
- Verwenden Sie Strümpfe ohne Innennähte, am besten aus Baumwolle. Strümpfe aus Kunstfasern sind ungeeignet, da sie den Körperschweiß kaum verdunsten lassen.
- Bei kleinen Verletzungen sind eine Desinfektion und ein steriler Verband notwendig. Bei größeren Verletzungen, Entzündungszeichen, Fieber oder Schüttelfrost sollten Sie unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Mit leichten häuslichen Fußübungen können Sie die Durch- blutung ihrer Füße fördern und die Muskulatur kräftigen. Auch bei Diabetes gilt das Prinzip: Bewegung macht mobil.

Nagelpflege vorher



Nagelpflege nachher



Feilen Sie die Nägel gerade ab, damit sie nicht einwachsen.



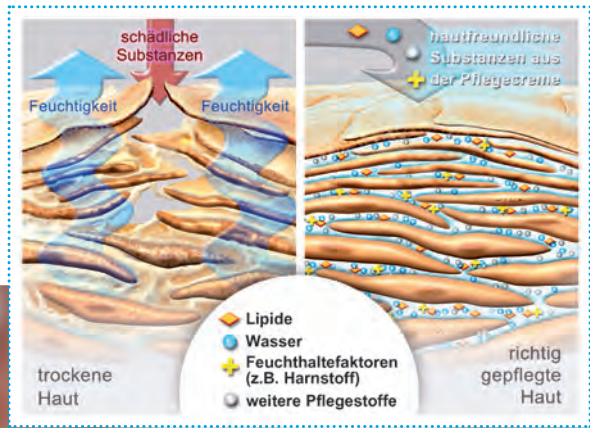
Dr. med. Renate Wolansky

*Orthopädin, Sportmedizinerin,
medizinische Fußpflegerin,
Naumburg*

Beim Produktkauf beraten lassen

Trockene, spröde und zur Verhornung neigende Haut ist sehr oft ein Begleitsymptom der Diabeteserkrankung. Durch die rissige Hautbarriere entweicht Feuchtigkeit. Auch Krankheitskeime haben leichtes Spiel. Bei der Pflege kommt es darauf an, die Schutzfunktion der Haut intakt zu halten.

Fehlen der Hautfette und Feuchthaltesubstanzen, trocknet sie aus. Geeignete Pflegeprodukte gleichen diesen Mangel aus.



Bei trockener Haut mangelt es in der obersten Hautschicht – auch Hornschicht genannt – an Feuchtigkeit und Fettstoffen (Lipiden). Die Haut fühlt sich rau an, ist schuppig, glanzlos, wenig elastisch und neigt zu verstärkter Hornhautbildung. Juckreiz ist ein weiteres Symptom und für Diabetiker ein großes Problem. Die juckende Haut verführt zum Kratzen. So kann die Haut verletzt und mit Krankheitserregern infiziert werden. Am Fuß führt dies unter Umständen zu einer tiefen Wunde, dem diabetischen Fußsyndrom.

Wie entsteht eigentlich trockene Haut?

Die äußerste Schicht der Haut bildet eine Art Schutzbarriere. Sie wehrt Krankheitserreger ab, sorgt aber ebenso dafür, dass nicht mehr Hautfeuchtigkeit nach außen verdunstet, als zur Regulation der Körpertemperatur notwendig ist. Die Barriere besteht aus verschiedenen Hautfetten, abgestorbenen Hautzellen (Hornzellen) sowie Feuchthaltesubstanzen, die das Wasser in den Hornzellen speichern. Wegen ihrer Zusammensetzung aus unterschiedlichen Fetten (Lipiden) und gebundener Feuchtigkeit wird diese äußere Schutzschicht auch als Hydro-lipid-Barriere bezeichnet. Bei einem Mangel an Fett und Feuchtigkeit versagt die Barrierefunktion. Es verdunstet dann mehr Feuchtigkeit, und die Haut trocknet aus (s. Grafik).

Worum geht es bei der Pflege?

Ziel der Pflege trockener Haut an den Füßen muss es folglich sein, die Hautfeuchtigkeit wieder zu erhöhen. Die Gesellschaft für Dermopharmazie empfiehlt zu diesem Zweck Pflegeprodukte, die den Mangel der trockenen Haut an Feuchtigkeit und Fett ausgleichen und damit ihre Barrierefunktion verbessern. Geeignet erscheinen Präparate, die zwar im Sinne der Anwender gut einziehen, jedoch unbedingt einen ausreichend hohen Fettanteil aufweisen sollten und gegebenenfalls über zu-

sätzliche Feuchthaltesubstanzen verfügen. Entsprechende Präparate verstärken die Barriereleistung und führen damit zu einem besseren Wassereinschluss in der oberen Hornschicht. Wichtig für Diabetiker ist außerdem, dass die Präparate keine Allergie auslösenden Duft- und Konservierungsstoffe enthalten.

Die Qual der Wahl

Oft ist in der Werbung zu lesen, dass bestimmte Wirkstoffe gut sind für die Hautfeuchtigkeit. Natürlich gibt es solche Substanzen. Dies darf aber nicht darüber hinweg täuschen, dass niemals eine Substanz alleine, sondern immer die gesamte Rezeptur eines Pflegeproduktes verantwortlich für dessen Wirksamkeit ist. Die Rezeptur sollte nach pharmazeutischen und dermatologischen Gesichtspunkten so zusammengesetzt sein, dass die einzelnen Inhaltsstoffe von hoher Qualität sind und sich in ihrer Wirkung optimal ergänzen. Die Rezeptur sollte mindestens die gesetzlichen Anforderungen erfüllen, sich im Idealfall aber auch an den Empfehlungen und Richtlinien der Wissenschaft orientieren. Das heißt zugleich, dass die Wirksamkeit der Produkte möglichst durch geeignete wissenschaftliche Verfahren nachgewiesen ist. Für die Anwender bedeutet dies eine weitergehende Sicherheit. Die richtigen Produkte nach dieser Maßgabe auszuwählen, erfordert gewisse Fachkenntnisse, wie sie beispielsweise der Hautarzt, das Beratungspersonal in der Apotheke und gut ausgebildete Fußpfleger und Podologen besitzen.



Dr. Joachim Kresken, Viersen

Vorsitzender der GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V.

Auf die Rezeptur kommt es an

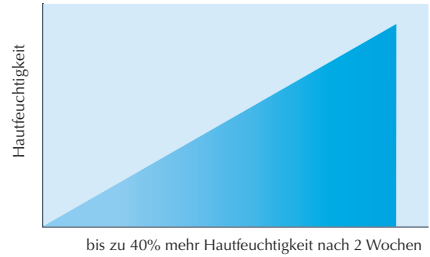
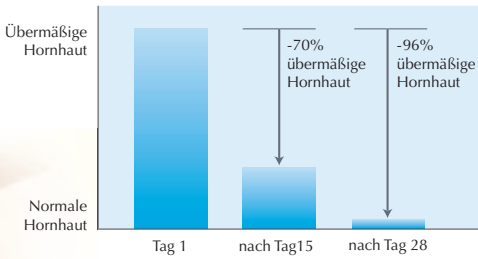
Fußpflegeprodukte müssen einiges leisten. Übermäßige Hornhaut zu beseitigen, vor Verhornungen und Fußpilz zu schützen und der trockenen Haut verlorene Feuchtigkeit zurückzugeben, sind wichtige Pflegeziele.



Eine gepflegte, widerstandsfähige Hautbarriere ist der beste Schutz vor Hauttrockenheit und Fußpilz.

Die Produkte der Marke GEHWOL sind ausschließlich in Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten sowie in der Apotheke erhältlich. Das hat seinen guten Grund. Jede Fußpflegecreme wird streng nach dermatologischen und pharmazeutischen Kriterien entwickelt. Das heißt, die Auswahl der Inhaltsstoffe erfolgt so, dass sie sich in ihrer

Wirkung möglichst gut ergänzen. So entstehen jedoch komplexe Rezepturen, die erklärungsbedürftig sind. Ob ein Produkt für Ihren Bedarf geeignet ist, kann entsprechend geschultes Fachpersonal am besten beurteilen. In Apotheken, Fußpflegepraxen sowie in Kosmetikinstituten ist diese Kompetenz vorhanden. Deshalb gibt es GEHWOL seit jeher auch nur dort.



GEHWOL med Hornhaut-Creme reduziert Verhornungen. GEHWOL med Lipidro Creme und GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion unterstützen die Hautbarriere, verhindern dauerhaft Hauttrockenheit und neue Hornhaut.

Quelle: proDERM Institut für angewandte dermatologische Forschung

Hornhaut reduzieren

Übermäßige Hornhaut können Sie zum Beispiel mit der GEHWOL med Hornhaut-Creme reduzieren. Sie enthält unter anderem Harnstoff – bekannt auch unter dem Namen Urea. Dieser 1773 entdeckte und in der Kosmetik vielfach bewährte Naturstoff ist einer der wichtigsten Feuchthaltefaktoren der Haut. In hoher Konzentration erweicht Urea die Hornhaut und lockert den Verbund der Hornzellen auf. Diese können wieder normal abschuppen. Auch Allantoin – eine unter anderem in der Rosskastanie vorkommende Substanz – sowie Seidenextrakt verfügen über hautglättende Eigenschaften. Durch die Kombination dieser Inhaltsstoffe werden übermäßige Verhornungen nach wenigen Tagen abgebaut. Und nach rund 28 Tagen besitzt die Fußhaut wieder ein normal glattes, geschmeidiges Aussehen.

Hornhaut verhindern

Um Hornhaut dauerhaft zu vermeiden, müssen die Füße jedoch langfristig gepflegt werden. Hierfür eignet sich die GEHWOL med Lipidro Creme. Sie unterstützt die Barrierefunktion der Haut. Da die Barriere durch ein besonderes Gemisch aus Fett- und Feuchtigkeitskomponenten zwischen den Hornzellen



Dr. Martin Lührmann

Leiter der Gehwol-Forschung
Eduard Gerlach GmbH, Lübbecke

gebildet wird, versorgt die Lipidro Creme die Hornschicht der Haut genau mit diesen Bestandteilen: hautfreundlichen, rasch einziehenden Fetten aus Sanddorn- und Avocadoöl, Urea sowie weiteren Feuchthaltesubstanzen aus einem speziellen Algenextrakt. Wenn Sie statt einer Creme lieber eine leichte Lotion für die tägliche Fuß- und Beinpflege verwenden möchten, ist die GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion eine passende Alternative. Sie ist ausschließlich beim Fußspezialisten erhältlich und unterstützt ebenfalls den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Die neben Urea enthaltenen Ceramide zum Beispiel sind der Hauptbestandteil im natürlichen Hautfett und schützen die Haut besonders effektiv vor Trockenheit und Krankheitserregern. Ein weiterer Wirkstoff ist Tapiokastärke. Sie lagert sich in Form kleinster Partikelchen im Hautrelief ab. So erhält die spröde Haut wieder ein angenehm glattes Erscheinungsbild. Außerdem wird der bei trockener Haut typische Juckreiz mit einem speziellen Haferextrakt gelindert.

Machen Sie den Fuß-Check!

Die Schuhe

Ist das Oberleder verformt?
Ist der Absatz einseitig abgelaufen?
Ist der Absatz höher als zwei Finger?
Berühren Ihre Zehen das Oberleder?
Berühren Ihre Fersen die Fersenkappe?
Spüren Sie Einschnürungen, Ösen oder Nähte?
Ist die Einlegesohle unvollständig oder faltig?
Empfinden Sie das Fußbett als zu hart?

In diesen Fällen ist der Schuh nicht geeignet.

Die Strümpfe

Weist der Strumpf Innennähte auf?
Ist der Strumpf aus Kunstfasern hergestellt?
Hat der Strumpf ein eingestricktes Gummiband?
Bemerken oder fühlen Sie Schweißnässe?

In diesen Fällen ist der Strumpf nicht geeignet.

Der nackte Fuß

Spüren Sie Druckstellen oder Blasen?
Sehen Sie Rötungen oder Schwellungen?
Neigt der Fuß zur Schwielenbildung?
Haben Sie Hühneraugen?
Weist die Haut Einrisse auf?

Gehen Sie zum Fußpfleger. Lassen Sie Ihre Schuhe von einem Orthopädienschuhmacher überprüfen.

Das Hautgefühl

Fühlt sich Ihre Haut am Fuß trocken an?
Ist die Haut schuppig und empfindlich?
Juckt die Haut an den Schienbeinen?
Verspüren Sie ein brennendes Hautgefühl?
Weist die Haut verhornte Stellen auf?
Weist die Haut Einrisse auf?

Verwöhnen Sie Ihre Füße mit einer Fett und Feuchtigkeit spendenden Fußcreme. Entfernen Sie Hornhaut schonend.

Zwischen den Zehen

Sehen Sie Verletzungen?
Nässt die Haut?
Weist die Haut weiße Beläge auf?
Bemerken Sie starken Juckreiz?
Es besteht Fußpilz-Verdacht. Gehen Sie zum Arzt.

Die Nägel

Sind die Nägel verdickt oder brüchig?
Sind die Nägel weiß oder gelblich verfärbt?
Zeigt die Nagelplatte strukturelle Veränderungen?
Ist der seitliche Nagelwall entzündet?
Gehen Sie bei Veränderungen der Nagelplatte zu einem Arzt oder bei eingewachsenen Nägeln zu einem medizinisch geschulten Fußpfleger.

Herausgeber

EDUARD GERLACH GmbH
Postfach 12 49 · 32292 Lübbecke
Tel. 05741 330-0 · Fax 05741 347300

Fotos

GEHWOL, Emmanuel Faure – jupiterimages (S. 4–5),
pix4U – fotolia (S. 6–7), gettyimages (S. 8–9), Dr. med.
Renate Wolansky (S. 9, 11), Prashant ZI – fotolia (S. 14)

Alle Rechte vorbehalten. Stand: November 2010

Text und Entwicklung

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29 · 60322 Frankfurt am Main
www.dkcommunications.de

Grafisches Konzept und Umsetzung

PUNKTUM Werbeagentur GmbH
Marktplatz 4 · 61118 Bad Vilbel
www.punktum.eu

Weitere Informationen: www.gehwol.de