



Auf die Haut geschaut #195334697

Kontrolle *Trocken, schuppig, empfindlich und strapaziert, gepaart mit Juckreiz und einer Portion Ratlosigkeit. So sieht es bei vielen Diabetikern aus, wenn es um ihre Haut geht. Deshalb ist es wichtig, neben HbA_{1c}, Augen und Stoffwechselfparametern auch darauf zu achten, wie es um die Haut der Patienten bestellt ist. Und das von Kopf bis Fuß, bei Frau und Mann, in jedem Alter.*

Text: Kirsten Metternich von Wolff.

Die Haut als Bindeglied zwischen Innen- und Außenwelt verändert sich nicht nur durch Falten oder Sommersprossen. Ihr äußeres Erscheinungsbild kann beispielsweise durch Allergien, Sonnenbrand, Infektionen oder psychische Ursachen aus dem Gleichgewicht geraten. Ebenso instabile Blutzuckerwerte: sie führen bei Diabetikern zu starken Veränderungen. Da ist eine trockene Haut noch das kleinste Übel.

Erste Anzeichen nicht übersehen

Leider lässt sich eine Reihe von Patienten viel zu viel Zeit bis sie ihre Hautveränderungen ernst nehmen. Hinzu kommt, dass viele übergeordnet sind und sich beispielsweise in unteren Bereichen nicht mehr richtig pflegen können. Füße und Zehenzwischenräume sind durch

ihre Adipositas unerreichbar geworden. Erschwerend kommt hinzu, dass das Gesundheits- und Körperbewusstsein oft auch nicht so ausgeprägt ist. Sonst wäre es bei manchen Hauterkrankungen gar nicht so weit gekommen. Auch wenn viele Patienten ihre Hautprobleme nicht automatisch mit ihrem Diabetes in Verbindung bringen, kann er Ursache des Übels sein. Dauerhaft erhöhte oder stark schwankende Werte zeigen sich im Hautbild, beispielsweise mit trockenen Arealen. Insbesondere in den Winter-



Redaktion: 06131/9607035

monaten, wo auch gesunde Haut zu verstärkter Trockenheit neigt. Dieser Zustand wird nicht zwangsläufig mit Diabetes assoziiert. Auch bei Frauen in den Wechseljahren verändert sich die Haut zu einem Mehr an Trockenheit. Ein instabi-

ler Diabetes kann dies noch verstärken. Viele Betroffene versuchen, wenn überhaupt, diese Symptome zunächst in Eigenregie zu behandeln, meist eher erfolglos. Grund hierfür ist oft das falsche Pflege zum Einsatz kommt. Die Beschwerden

@ heinz@kirchheim-verlag.de

bessern sich nicht, es gesellen sich weitere dazu und die Haut reagiert auf falsche Pflege irritiert und gereizt. Aus vereinzelt trockenen Stellen können sich großflächige Areale bilden. Nicht nur das: auf die Trockenheit folgt starker Juckreiz beispielsweise an Armen und Beinen. Ferner zeigen sich häufig starke Verhornungen an Füße, Knien und Ellenbogen. Instabile Blutzuckerwerte begünstigen zudem Hautinfektionen wie Fußpilz, Pilzkrankungen in Schleimhäuten, Hautfalten sowie eine bakterielle Besiedelung von Wunden. Auf Grund von Nervenschädigungen und einer mangelhaften Blutzuckereinstellung erschwert sich die Wundheilung: selbst kleinste Verletzungen wollen einfach nicht heilen oder entwickeln sich sogar zu einer im größeren werdenden Wunde.

Hautprobleme direkt erkennen

Ist sie aus der Balance geraten, lässt sich das einfach und schnell erkennen: Veränderungen lokalisieren sich meist auf Händen, Armen, im Gesicht, auf Beinen und an Füßen. Abhängig vom Alter und dem erblich bedingten Hauttyp, kann auch der gesamte Körper verstärkt von



Durch falsche Pflege kann die Haut trocken und mit Verhornungen reagieren.

Hauttrockenheit betroffen sein. Insgesamt wirkt sie eher schlapp, fahl, nicht besonders rosig und gut durchblutet. Diabetische Haut hat eine deutlich reduzierte Schweiß- und Talgdrüsenaktivität. So schafft sie es nur mangelhaft Feuchtigkeit zu speichern. Ferner ist ihre Fettproduktion herabgesetzt, mit der Folge einer gestörten Hautbarrierefunktion. Der Gehalt an Feuchthaltefaktoren wie Urea (Harnstoff) und Hyaluronsäure ist deutlich reduziert. Ein Grund warum Feuchtigkeit in der Haut nicht mehr so gut gespeichert wird. Sie neigt dazu schuppig zu werden, gerne im Bereich der Waden und Unterarme. Um Abhilfe zu schaffen wird mit Kleidung wie dem Hosenstoff oder Pullover über die trockenen Stellen gerieben. Das nutzt, wenn überhaupt nur sehr kurzfristig. Dann müssen härtere Bandagen her: es wird gekratzt bis teilweise Wunden entstehen, ähnlich wie bei Patienten mit Neurodermitis. Diese verheilen meist nur unzureichend. Wer eine gesunde oder

leicht trockene Haut hat, kann oft schwer nachvollziehen wie unangenehm und belastend solch trockene, schuppige Haut sein kann.

Passende, regelmäßige Pflege – je früher desto besser

Insbesondere Männer empfinden das Thema Hautpflege gerne als unnötig. Doch je früher individuell auf den Hauttyp abgestimmte Pflege zum Einsatz kommt, desto besser wird sie geschützt. Regelmäßige und bedarfsgerechte Anwendungen stabilisieren den Hautzustand und stärken die hauteigene Barriere. Pflegeprodukte sollten klinisch geprüft, für Diabetiker geeignet, möglichst parfüm- und farbstofffrei sein. Inhaltsstoffe wie Harnstoff, Glycerin, Aquaporin, Hyaluronsäure, hautverwandte Lipide, Omega-Fettsäuren, Öle, Allantoin sowie Mikrosilber helfen sie ins normale



Gleichgewicht zurückzubringen. Empfehlenswert sind dazu Produkte aus der Apotheke zum Beispiel von Eucerin, Eubos, Medipharma Cosmetics, La Roche Posay oder Allpresan. Diese Anbieter haben spezielle Pflegelinien für Diabetiker in ihrem Sortiment. Von der Gesichtspflege über Körperlotion bis zur Fußpflege. Dabei sind sie parfümfrei und verzichten zudem auf Konservierungsstoffe wie beispielsweise Parabene und auch Mineralöle. Hersteller verwenden in ihren Linien verschiedene Hauptinhaltsstoffe wie die genannten Feuchthaltefaktoren oder Thermalwasser. Um sie nicht unnötig zu reizen, insbesondere bei Patienten mit sehr empfindlicher, allergischer Haut, macht es Sinn bei der Cremeauswahl für die jeweiligen Partien wie Gesicht, Körper und Füße jeweils bei einem Hersteller zu bleiben. Denn die Grundsubstanzen sind hier optimal aufeinander abgestimmt und garantieren eine gute Hautverträglichkeit. So kann beispielsweise die diabetesgerechte Körperlotion von einem und die Fußpflege von einem anderen Kosmetikproduzenten kommen. Innerhalb der verschiedenen Ranges kann kombiniert werden. Zum Beispiel wenn die Tagescreme keinen Lichtschutz enthält, macht es Sinn zusätzlich ein entsprechendes UV-Schutzprodukt anzuwenden, ein Feuchtigkeitsserum oder reichhal-

Trockene Haut provoziert Juckreiz.

„Insbesondere Männer empfinden das Thema Hautpflege gerne als unnötig.“

ler verwenden in ihren Linien verschiedene Hauptinhaltsstoffe wie die genannten Feuchthaltefaktoren oder Thermalwasser. Um sie nicht unnötig zu reizen, insbesondere bei Patienten mit sehr empfindlicher, allergischer Haut, macht es Sinn bei der Cremeauswahl für die jeweiligen Partien wie Gesicht, Körper und Füße jeweils bei einem Hersteller zu bleiben. Denn die Grundsubstanzen sind hier optimal aufeinander abgestimmt und garantieren eine gute Hautverträglichkeit. So kann beispielsweise die diabetesgerechte Körperlotion von einem und die Fußpflege von einem anderen Kosmetikproduzenten kommen. Innerhalb der verschiedenen Ranges kann kombiniert werden. Zum Beispiel wenn die Tagescreme keinen Lichtschutz enthält, macht es Sinn zusätzlich ein entsprechendes UV-Schutzprodukt anzuwenden, ein Feuchtigkeitsserum oder reichhal-



i **Checkliste: Hautpflege bei Diabetes**

- ◆ Für Gesicht, Körper und Füße: Feuchtigkeitsspendende Produkte mit Urea, Hyaluronsäure, Aquaporin und Lipiden bevorzugen
- ◆ Generell alle Pflegeprodukte am besten ohne Duft- Farb- und Konservierungsstoffe auswählen
- ◆ Zur Gesichtereinigung seifen- und parfümfreies Reinigungsprodukte anwenden
- ◆ Vor dem zu Bett gehen immer abschminken
- ◆ Gesicht morgens und abends mit Diabetes Gesichtspflege eincremen
- ◆ In der Sonne, bei sportlichen Aktivitäten oder Gartenarbeit zusätzlich hypoallergene Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor 50 verwenden
- ◆ Körper und Füße täglich mit Cremes, Lotionen oder Schäumen für die jeweilige Körperpartie versorgen
- ◆ Hände und Füße, besonders zwischen den Zehen, nach dem Waschen immer gründlich abtrocknen
- ◆ Bei Adipositas Hautfalten trocken halten, ggf. Babypuder verwenden

tige Masken. Empfehlen Sie ihren Patienten sich dazu in der Apotheke beraten zu lassen. Ein Verträglichkeitstest auf dem Unterarm lohnt sich. Damit lassen sich unerwünschte Hautreaktionen, insbesondere bei vorliegenden Allergien, erkennen. Zudem haben Apotheken von sämtlichen Pflegeprodukten Einzelmuster die zu Hause probiert werden können, um zu sehen wie sie sich mit der jeweiligen Haut vertragen.

Kosmetische Grundausrüstung

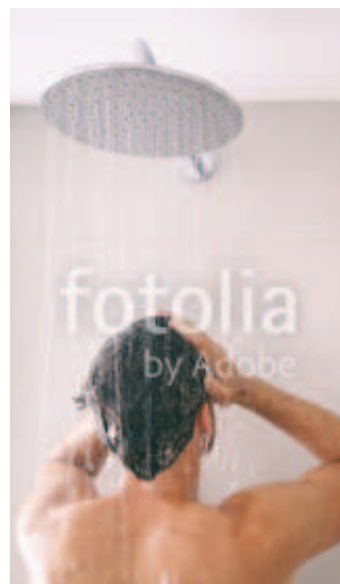
Ins Diabetes Standardprogramm gehören verschiedene Produkte die wirklich Sinn machen und helfen die Haut gesund zu halten. Generell empfiehlt es sich bei Diabetes überwiegend zu Duschen und nicht zu Baden, das trocknet die Haut nur unnötig aus. Die Wassertemperatur in der Dusche sollte nicht zu heiß sein und die Duschzeit am besten kurz. Ein entsprechendes Duschgel, -schaum oder -öl bieten sich in der Dusche an. Anschließend gründlich Abtrocknen – nicht rubbeln, sondern tupfen und dabei die Hautfal-

ten nicht vergessen. Nun eine Körperlotion mit Feuchthaltefaktoren und Lipiden verwenden. Ein absolutes Muss ist eine speziell für Diabetiker geeignete Fußcreme oder ein Fußschaum, beispielsweise mit Urea, Pentavitin und Clotrimazol zum Schutz vor Fußpilz. Weder für Füße noch sonst irgendwo am Körper sind Fettsalben wie Melkfett oder Vaseline geeignet. Handcremes mit Glycerin, Urea oder Hyaluronsäure helfen raue Hände zu pflegen und wirken einer Verhornung der Fingerspitzen durch Blutzuckermessungen entgegen. Zum Schutz der Haut vor UV-Strahlung empfehlen Dermatologen ganzjährig die Verwendung einer Gesichtscreme mit Lichtschutzfaktor. Feuchtigkeits-

spendende Gesichtspflegeprodukte helfen dabei die Haut ausreichend damit zu versorgen und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Ist die Haut nun ausreichend mit Fett

und Feuchtigkeit versorgt, werden Trockenheitsgefühle und Juckreiz verschwinden. Körperlotionen sollten nur am Körper und nicht im Gesicht angewendet werden. Gleiches gilt für Gesichts- und Fußcreme: sie sind speziell für das jeweilige Areal konzipiert. Für Aufenthalte in der

Generell empfiehlt es sich bei Diabetes überwiegend zu Duschen und nicht zu Baden, das trocknet die Haut nur unnötig aus.



Sonne, bei sportlichen Aktivitäten oder Gartenarbeit bieten sich hypoallergene Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor 50 an. Damit Pilze keine Chance haben, raten Sie zu besonderer Sauberkeit. Dazu gehört es auch Hände und Füße nach dem Waschen immer sehr gründlich abzutrocknen.

Ungebetene Gäste

Neben trockener, juckender Haut gibt es bei Diabetes weitere Begleiterscheinungen. So beispielsweise Necrobiosis lipoidica - rötlich-braune Flecken auf Unterschenkeln. Dabei kommt es zu Granulomen, Fettablagerungen und verdickten Hautgefäßen. Als Ursache bei Diabetes

„Neben trockener, juckender Haut gibt es bei Diabetes weitere Begleiterscheinungen.“

wird beispielsweise eine Mikroangiopathie diskutiert. Hier hilft normale, diabetische Hautpflege nicht weiter. Kortisonhaltige Produkte kommen oft zum Einsatz. Des Weiteren kann es zu öde-

matösen Schwellungen im Hals und Nackenbereich, Ulkus und Gangränbildung kommen. Sehr häufig treten Pilzinfektionen, insbesondere am Fuß auf. Typisch ist auch eine verstärkte Rötung im Gesicht. Die Haut sieht welker aus, was durch die Hautalterung noch unterstützt wird.

Bei Pilzinfektionen sollte so schnell es geht behandelt werden. Wichtig ist auch, dass Betroffene die Therapie fortsetzen, auch wenn es keine akuten Beschwerden mehr gibt. Prophylaktisch hilfreich ist es die Haut nach dem Kontakt mit Wasser stets gründlich zu trocknen. Schuhe mit Pilzpuder einzustauben, Handtücher sowie Körperwäsche bei 60 Grad zu waschen. Besonders bei adipösen Patienten können sich in Hautfalten Infektionen entwickeln. Auch hier ist es sinnvoll gründlich abzutrocknen und diese zum Beispiel mit Babypuder trocken zu halten. Besonders in den warmen Jahreszeit ist dies von großer Bedeutung.



i **Autor**

Kirsten Metternich von Wolff
Diätassistentin/
DKL, DGE
Hildeboldstraße 5
50226 Frechen-Königsdorf
Fon: 02234- 916541
E-Mail: info@metternich24.de; www.metternich24.de

AZ