



Unbeschwert durch den Sommer: Für Diabetiker hat die Fußpflege jetzt Hochsaison!

Von wefra

Erstellt am 16 Apr 2015 - 12:28

Böblingen, 15. April 2015 – Gepflegte Füße sind in der warmen Jahreszeit ein absolutes Muss. Auch für Diabetiker. Aber hier sind es nicht nur kosmetische Gründe, die für eine intensive Pflege sprechen. Denn sommerliche Temperaturen, häufiges Baden oder gar Barfußlaufen können für Diabetiker äußerst unangenehme Folgen haben. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die Empfindsamkeit der Füße bereits durch eine diabetische Neuropathie eingeschränkt ist. Dann heißt es, ein paar Regeln zu beachten, damit die Füße unbeschadet durch den Sommer kommen. Gegen diabetesbedingte Nervenschäden und die Symptome der Neuropathie kann außerdem die Einnahme von Benfotiamin, einer Vorstufe des Vitamin B1, helfen.

Barfußlaufen – ob mit oder ohne Schuhe – für die meisten ist das ein Synonym für die warme Jahreszeit. Doch für viele Diabetiker kann das weitreichende negative Konsequenzen haben. Warum? Weil die Schmerzwahrnehmung in ihren Füßen aufgrund einer diabetesbedingten Nervenschädigung, einer sogenannten diabetischen Neuropathie, gestört sein kann. Mit der Folge, dass Verletzungen, Druckstellen oder Blasen nicht rechtzeitig bemerkt und behandelt werden. Daraus kann sich z. B. ein diabetisches Fußsyndrom entwickeln.

Schritt für Schritt: Tipps für fitte Füße

Deshalb gilt: Um das Verletzungsrisiko zu reduzieren, ist Barfußlaufen für Diabetiker tabu! Auch am Strand, denn der heiße Sand kann bei Vorliegen einer diabetischen Neuropathie unbemerkt zu Verbrennungen führen. Außerdem spielen folgende Aspekte eine wichtige Rolle:

Die Wahl des geeigneten Schuhwerks, um die Entstehung von Druckstellen und Blasen zu vermeiden. Beispielsweise bergen Sandalen die Gefahr, dass die Riemchen den Fuß zu stark einschnüren oder dass Steinchen in den Schuh gelangen und unbemerkt zu Verletzungen führen können.

Eine besonders sorgfältige tägliche Kontrolle der Füße, um Verletzungen früh zu erkennen und zu behandeln. Achtsam sein heißt es hier auch in Sachen Fußpilz, er hat in der warmen Jahreszeit Hochsaison und sollte rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Weil Sonne und Wasser die ohnehin trockene, spröde Haut an den Füßen weiter austrocknen, ist – last, but not least – eine konsequente Pflege der Füße mit harnstoffhaltigen Cremes oder Salben wichtig.

Viele Diabetiker wissen nicht, dass sie von einer diabetischen Neuropathie betroffen sind. Diese häufige Nervenfunktionsstörung äußert sich oft zuerst in den Füßen. Die Nervenschäden werden häufig erst sehr spät bemerkt, da sie zunächst meist nicht spürbar sind. „Wenn Beschwerden wie Kribbeln, Brennen, Taubheit, Schmerzen oder andere Empfindungsstörungen in den Füßen auftreten, heißt es achtsam sein. Wer genau hinhört, was die Füße mit dem einen oder anderen Signal sagen wollen, der kann diabetischen Nervenschäden und ihren Folgen entgegenwirken“, sagt Annett Ullrich, Podologin und Mitglied im Expertenrat für Menschen mit Diabetes, den Fußflüsterern.

Zusätzlicher Schutz durch Benfotiamin

Eine möglichst gute Blutzuckereinstellung, eine gesunde Lebensweise sowie die Vermeidung von Nikotin und Alkohol schützen Nerven und Blutgefäße. Diabetiker sollten deshalb besonders auf sich achten. Liegt eine diabetische Neuropathie vor, kann zudem die Einnahme von Benfotiamin (z. B. milgamma® protekt, rezeptfrei in der Apotheke) sinnvoll sein. Dieser gut verträgliche Wirkstoff – eine Vorstufe des Vitamin B1 – hilft gleich doppelt: Er kann einerseits die Symptome der diabetischen Neuropathie wie Kribbeln, Taubheit oder Brennen in den Füßen lindern und andererseits Nerven- und Blutgefäße vor den schädlichen Auswirkungen des erhöhten Blutzuckers schützen.

Terminhinweis

Expertentelefon für Diabetiker und Betroffene: 0800 5 197 197 (kostenlos)

Montag, 20. April 2015 von 15:00 – 17:00 Uhr



Unbeschwert durch den Sommer: Für Diabetiker hat die Fußpflege jetzt Hochsaison!

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Thema:

„Auf unbeschwerten Sohlen durch den Sommer – Worauf Diabetiker bei ihren Füßen besonderen Wert legen sollten“

Eine erfahrene Diabetologin beantwortet Diabetikern und Angehörigen ihre Fragen rund um das Thema. Weitere Informationen: www.milgamma.de [1]

Pressekontakt:

Rebeca Kliem-Tajima

Senior PR-Beraterin

WEFRA PR Gesellschaft für Public Relations mbH

Tel. +49 (0)69 / 695008-970

Fax +49 (0)69 / 695008-71

www.wefra.de [2]

rk@wefra.de [3]

Mitteldicker Weg 1 – WEFRA Haus

63263 Neu-Isenburg – OT Zeppelinheim

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:35): <http://www.medkom24.eu/node/20177>

Links:

[1] <http://www.milgamma.de>

[2] <http://www.wefra.de>

[3] <mailto:rk@wefra.de>