

Wohl in der Haut trotz Diabetes



Noch mehr als für andere Personen gilt für Menschen, welche an Diabetes leiden: Hochwertige Pflegemittel ohne chemische Zusätze sind besser für die Haut. Denn die Haut von Diabetikerinnen und Diabetikern reagiert übersensibel auf Einflüsse. Dies ist aber noch nicht alles, was ihnen zu einem zufriedenen Leben verhilft.

Auch wenn bei der Behandlung von Diabetes in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte erzielt wurden, prägt die Stoffwechselerkrankung nach wie vor den Alltag der Betroffenen. Im Vordergrund steht dabei die sorgfältige Beobachtung des Blutzuckerspiegels, regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Doch auch bei einer gut eingestellten Therapie kann Diabetes – egal welcher Typus – Ursache einer Reihe weiterer Beschwerden sein. Das kann von einem allgemein geschwächten Immunsystem über Sehstörungen und Impotenz bis hin zu Depressionen und Demenz gehen. Insbesondere auch die Haut ist häufig von den Folgen des Diabetes betroffen. Der hohe Blutzuckerspiegel schädigt die Wände der Blutgefässe, erst der feinen, später auch der grösseren. Dadurch wird die Durchblutung der Haut und der Extremitäten beeinträchtigt. Dazu kommt, dass bei vielen Diabetikern die Funktion der Talg- und der Schweißdrüsen gestört ist.

Die Folgen können eine höhere Anfälligkeit für Hautinfektionen und eine schlechtere Wundheilung sein, was sich etwa an bräunlichen Flecken an den Beinen zeigt. Sensibilitätsstörungen durch zugleich auftretende Nervenschädigungen können zu Druckstellen und dadurch zu Wunden und Geschwüren führen. Im schlimmsten Fall, aber keineswegs selten, ist deswegen eine Amputation unumgänglich.

Ein Auge auf die Füsse

Grund genug für die rund 500'000 Diabetikerinnen und Diabetiker in der Schweiz, der Körper- und Hautpflege grosse Beachtung zu schenken. Es ist kein Zeichen von Übervorsichtigkeit, sorg-

fältig darauf zu achten, wie es der Haut geht. Habe ich vermehrt Juckreiz? Habe ich mich neu-lich verletzt und die Wunde will nicht heilen? Drücken die Schuhe? Gibt es Anzeichen für eine Pilzerkrankung? Ist meine Haut trocken und rissig? Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel zur ärztlichen Kontrolle als einmal zu wenig!

Vor allem die Füsse verdienen dabei Aufmerksamkeit. Weil sie, anders als die Hände, nicht ständig im Blickfeld sind, werden hier Wunden, Druckstellen oder eingewachsene Zehennägel schnell einmal übersehen. Wer die Füsse nicht regelmässig selbst kontrollieren kann, etwa weil die Beweglichkeit fehlt, sollte sich nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Empfohlen wird auch, die Fusspflege, etwa das Schneiden der Nägel, der Podologin oder dem Podologen zu überlassen und auf sehr gut sitzendes Schuhwerk zu achten.

Besonders wichtig ist für Diabetiker die regelmässige Hautpflege. Im Zentrum stehen dabei Füsse und Hände. Aber auch der übrige Körper verlangt nach sorgfältiger Pflege. Denn gepflegte Haut reisst weniger ein und neigt weniger zu wunden Stellen – ganz abgesehen vom allgemeinen Wohlbefinden. Romulsin® Fusscreme Arnikaöl und Romulsin® Fusscreme Ringelblumenöl pflegen die stark beanspruchte Haut der Füsse und helfen bei der Regeneration – übrigens nicht nur Diabetikern!

Schonende Körperhygiene

Lange, heisse Duschen oder Bäder sind schon der Haut gesunder Personen nicht zuträglich, weil sie den Fettfilm der Haut auflösen und die Haut austrocknen. Dies gilt für Diabetiker umso mehr.

Für sie heisst es: Lieber duschen als Baden und nur kurz unter die Brause stehen. Auch wenn heisses Wasser verlockend sein mag, sollte der Regler lieber in Richtung kalt gedreht werden.

Mehr noch als gesunde Menschen müssen Diabetikerinnen und Diabetiker bei der Körperpflege auf die Auswahl der Pflegeprodukte und deren Zusammensetzung achten. Ringelblume, Aloe Vera, Hamamelis und Arnika sind besonders hautschonend. Sie pflegen und schützen die Haut und sind gut rückfettend. Die Romulsin® Duschmittel enthalten die genannten Esenzen sowie je nach Produkt weitere Zutaten wie Enzian, Hibiskus oder andere wohltuende und pflegende Pflanzenauszüge. Hingegen sind sie frei von Farb- und Konservierungsstoffen, denn diese belasten die Haut zusätzlich. Diese Romulsin® Produkte sind auch für die tägliche Hygiene am Lavabo und zum Händewaschen bestens geeignet.

Weil selbst sanfte, schonende Produkte die Haut austrocknen, sollte nach der Dusche oder dem Bad eine pflegende, rückfettende Creme oder Emulsion verwendet werden. Die Aloederm-Produkte von Romulsin® sind sehr gut verträglich und geben der Haut Feuchtigkeit zurück. Aloederm Fluid ist besonders gut geeignet für die Gesichtshaut, aber auch für die Kopfhaut und den Körper. Proteine der Lupine und der Chlorella-Alge regen die Neubildung von Hautzellen an und wirken gegen Juckreiz und Hautirritationen. Aloederm Creme beruhigt zusätzlich die Haut, gibt ihr Fett zurück und schützt sie vor äusseren Einflüssen. Damit ist sie auch als nährnde Tages- oder After-Shave-Creme geeignet.

Die Reihe Viola von Romulsin® wurde speziell für sehr sensible Haut entwickelt – für Babys, aber auch für Personen, die krankheitsbedingt oder von Natur aus zu Problemhaut neigen, wie eben Diabetiker. Kostbares Jojobaöl, Extrakte von Stiefmütterchenkraut, Passionsblütenkraut und Aloe Vera normalisieren, beruhigen, pflegen und schützen die Haut.

Fürs allgemeine Wohlbefinden

Anders als noch vor ein paar Jahrzehnten, können Diabetes-Patientinnen und -Patienten heute ein weitgehend normales Leben führen. Einige Punkte sind jedoch zu beachten. Was den Insulinsatz betrifft, wird der Arzt oder die Ärztin die Behandlung mit der betroffenen Person und allenfalls Angehörigen und Pflegepersonal besprechen. Auch die Besonderheiten der Ernährung werden dabei thematisiert.

Lebensqualität trotz Diabetes ist indes auch von anderen Faktoren abhängig. Ein wichtiges Thema ist und bleibt die Ernährung. Glücklicherweise sind die Zeiten vorbei, in denen für Diabetiker auf allem, was schmeckt, ein Verbotsschild war. Auf gesunde Ernährung zu achten ist aber, jenseits aller Diätpläne, ein Plus für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die vielgerühmte mediterrane Ernährung ist auch hier ein guter Massstab: Viel Obst und Gemüse, etwas Fisch, wenig rotes Fleisch. Viel trinken ist wichtig, auch ein Glas Wein oder ein Bier darf ab und zu sein. Nikotin hingegen hat für Diabetiker, wie für alle Menschen, nur negative Auswirkungen.

Bewegung hingegen ist in jedem Alter und mit jeder Diabetesform eine gute Sache. Das Tanzen zu schwingen bringt nicht nur den Körper in Schuss, sondern wirkt nachweislich auch gegen Demenz. Spazieren und Wandern, Velofahren oder Yoga – alles, was den Körper herausfordert, hat eine positive Wirkung auf den Blutzucker und das Lebensgefühl. Wichtig dabei ist, besonders aufmerksam zu sein für Druckstellen, Blasen und dergleichen. Bei Bewegung im Freien müssen Diabetiker ihre Haut zudem besonders gut gegen zu viel Sonne schützen; der höchste Schutzfaktor bei der Sonnencreme ist gerade richtig! Wer sich zum Sport mit Gleichgesinnten zusammenschliesst, tut zugleich auch etwas gegen die Einsamkeit. An einigen Orten gibt es übrigens spezielle Diabetes-Sportgruppen. Das macht nicht nur mehr Spass, sondern hilft auch, den «inneren Schweinehund» zu überwinden!

Kontaktieren Sie uns

