

HAUT BEI DIABETES

Gut gepflegt von Kopf bis Fuß





Trockene Haut und Juckreiz sind bei Diabetes keine Seltenheit. Mit etwas Achtsamkeit, einem stabilen Blutzucker und der richtigen Pflege lässt sich den meisten Problemen aber gut vorbeugen.

// *Natascha Koch*



Unsere Haut ist ein wahres Wunderwerk: Sie schützt uns vor Verletzungen und Krankheitskeimen, reguliert die Körpertemperatur und lässt uns Schmerzen und Berührungen fühlen. Doch das größte Organ unseres Körpers meldet sich die Haut auch öfter, wenn etwas nicht stimmt. »Juckreiz und trockene Haut sind beispielsweise häufig ein allererstes Symptom der Stoffwechselkrankheit Diabetes«, weiß Dr. Petra Ziegler, Dermatologin aus Dinkelsbühl. Denn: Ist der Blutzuckerspiegel im Körper über einen längeren Zeitraum erhöht, versucht der Körper, den überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. Die Folge: Durst, häufiges Wasserlassen und eine durch den Flüssigkeitsmangel bedingte trockene Haut. Zusätzlich schädigt der hohe Blutzucker die feinen Nervenbahnen in der Haut, was zu Empfindungsstörungen wie Kribbeln und Juckreiz führen kann. »Kommt ein Patient mit unklarem Juckreiz zu mir in die Praxis, überprüfe ich deswegen auch immer den Blutzuckerspiegel. Manchmal zeigt sich dabei ein versteckter Typ-2-Diabetes, von dem die Patienten noch nichts wussten«, so die Expertin vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen. →



Eine weitere typische Hautveränderung bei Diabetes: braune, narbenähnliche Flecken, die sich oft am Schienbein zeigen. Dabei handelt es sich um eine Pigmentstörung, Ärzte sprechen auch von diabetischer Dermopathie. Diese Veränderung kann ebenfalls ein erstes Anzeichen für einen bislang unentdeckten Diabetes sein. Sobald der Blutzucker gut unter Kontrolle ist, verschwinden die Flecken von allein.



So geht richtige Hautpflege

Wenn die Haut spannt, juckt oder schuppt, handelt es sich in vielen Fällen nicht nur ein kosmetisches Problem: Sie ist auch anfälliger für Entzündungen, Krankheitserreger und Ekzeme. Schätzungsweise 80 Prozent aller Menschen mit Diabetes kennen solche Hautprobleme. »Je besser der Blutzucker unter Kontrolle ist, desto seltener treten Beschwerden auf. Dazu trägt natürlich auch eine gute Hautpflege bei«, so Ziegler.

Dafür gibt die Expertin folgende Tipps:

Richtig duschen: Bei trockener Haut wird oft dazu geraten, nicht täglich zu duschen oder auf heiße Bäder zu verzichten, um die Haut nicht zu sehr zu strapazieren. »Prinzipiell dürfen auch Menschen mit trockener Haut und Diabetes jeden Tag duschen. Wichtig dabei ist aber: nicht zu lange und nicht zu heiß«, so Ziegler. Bedeutet: nicht länger als etwa fünf Minuten duschen, und die Wassertemperatur nicht wärmer als 37 Grad einstellen. Denn vor allem heißes Wasser schadet der Hautbarriere und entzieht ihr schützende Fette. Am besten nutzt man pH-neutrale Duschgele oder -Öle, die die Haut schonen. »Ich rate außerdem dazu, den Körper nicht von Kopf bis Fuß einzuschäumen. Es reicht aus, die Regionen einzuseifen, die Geruchsstoffe transportieren – unter den Achseln, im Genital- und Analbereich, Füße und bei Bedarf die Kopfhaut. Alles einzuseifen, ist nicht notwendig und schadet dem Säureschutzmantel der Haut.«



HÄUFIGE HAUTINFEKTIONEN BEI DIABETES

Auch Hautinfektionen treten bei Diabetes häufig auf, vor allem, bei dauerhaft zu hohen Blutzuckerwerten. Dazu zählen:



Wundrose (vor allem an Fuß & Unterschenkel): Scharf abgegrenzte, rote, geschwollene Hautstellen, die schmerzen und sich schnell ausbreiten. Die Hautstellen sind typischerweise überwärmt, bei schweren Formen bilden sich auch Blasen.



Furunkel (behaarte Stellen, vor allem Gesicht, Hals & Nacken): Kirschkern- bis walnussgroße schmerzhafteste Schwellung, die einem großen Eiterpickel ähnelt.



Zwergflechte (Achseln, Hautfalten): Scharf abgegrenzte, schuppige, rotbraune Flecken, meist ohne Schmerzen und Juckreiz.



Pilzinfektion (Füße, Genitalbereich & Hautfalten): Hefe- und Fadenpilze sind häufige Auslöser von Hautinfektionen. Die betroffenen Stellen jucken, nässen und brennen. Bei Menschen mit Diabetes betrifft es oft Füße und Zehenzwischenräume. Oft kommt es auch zu kleinen Rissen in der Haut, die eine typische Eintrittspforte für die Erreger der Wundrose sind.

Wer solche Hautveränderungen bei sich bemerkt, zögert am besten nicht lange und sucht einen Hautarzt auf. Bei Infektionen sind oft verschreibungspflichtige Salben oder Medikamente notwendig.



Richtig abtrocknen: Nach dem Duschen die Haut gut abtrocknen, vor allem die Füße und Zehenzwischenräume: »Weil Menschen mit Diabetes zu Pilzinfektionen neigen, sollten sie besonders achtsam sein und vor allem die Füße und Zehenzwischenräume sorgfältig mit einem Handtuch abtrocknen. Bitte nicht den Föhn dafür nutzen – die heiße Luft trocknet die Haut zu stark aus«, warnt die Dermatologin. Die Handtücher am besten mindestens einmal in der Woche wechseln und bei 60 Grad waschen, um potenzielle Pilze und Bakterien abzutöten.

Richtig cremen: Wer zu trockener Haut neigt, tut gut daran, die Haut täglich einzucremen – am besten nach dem Duschen. Dafür eignen sich reichhaltige Produkte mit Harnstoff (Urea), Mandel-, Nachtkerzen- oder Jojobaöl. »Fettriche, sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsionen transportieren den Harnstoff in tiefere Hautschichten und sind für die Pflege trockener Haut besonders gut geeignet«, empfiehlt die Hautärztin. Wo Haut auf Haut liegt, beispielsweise in den Pofalten, unter der Brust oder den Leisten, rät die Expertin zu Zinksalben: »Sie verhindern Nässen, Reibung und damit häufige Hefepilzinfektionen.« Außerdem gilt: viel trinken, nicht nur bei trockener Haut. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein, am besten Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Davon profitiert die Haut, weil sie die Feuchtigkeit besser einlagern kann. →



Problemzone Füße

Ein besonderes Augenmerk müssen Menschen mit Diabetes auf ihre Füße richten. Denn: Hoher Blutzucker schadet auf Dauer den Nerven und Gefäßen im Körper. Häufig betrifft das die Füße, Experten sprechen auch vom diabetischen Fußsyndrom. »Dabei nimmt die Schmerzempfindlichkeit in den Füßen stark ab. Das klingt zunächst unproblematisch, kann aber gefährlich werden, wenn dadurch kleine Wunden, Verletzungen oder Infektionen am Fuß unbemerkt bleiben«, erklärt Ziegler.

Da bei Diabetes oft gleichzeitig die Durchblutung und die Wundheilung eingeschränkt ist, besteht die Gefahr für große Geschwüre, die nur schlecht heilen. Um vorzubeugen, inspiziert man die Füße am besten jeden Tag und wendet sich bei Auffälligkeiten schnell an einen Arzt. Wer nicht mehr so beweglich ist, kann einen Angehörigen um Hilfe bitten oder einen Handspiegel verwenden. »Wunden an den Füßen sind bei Diabetikern keine Bagatelle und sollten nie auf eigene Faust behandelt werden. Dann ist schnelles Handeln erforderlich, bevor sie sich entzünden«, mahnt die Expertin. Wird ein solches Geschwür zu spät erkannt und behandelt, müssen im Extremfall Zehen, Füße oder sogar das betroffene Bein amputiert werden.

Bei Patienten mit diabetischem Fußsyndrom bezahlt die gesetzliche Krankenkasse in regelmäßigen Abständen eine medizinische Fußpflege. Der Arzt stellt dafür ein spezielles Rezept für den Podologen aus. ■

TIPPS

Seit zwei Jahren können sich Menschen mit einem diabetischen Fußsyndrom vor einer drohenden Amputation eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung einholen. In vielen Fällen ist ein solch schwerwiegender Eingriff nicht notwendig, da noch nicht alle therapeutischen Optionen ausgeschöpft wurden. Mehr Infos dazu gibt es unter: www.amputation-nein-danke.de



INTERVIEW

Allergie oder gereizte Haut?

Manchmal verursachen auch Diabetes-Utensilien wie Pumpen oder Sensoren, die direkt auf der Haut kleben, Probleme. Was lässt sich dagegen tun?

Ziegler: Hierbei ist es zunächst wichtig, grundsätzlich zu klären, ob es sich nur um eine Reizung der Haut oder um eine echte Kontaktallergie auf Inhaltstoffe der Pumpen und Sensoren handelt. Auslöser sind oft Acrylate, die zum Beispiel im Fixierungspflaster auf der Haut, dem Klebstoff oder im Gehäuse des Sensors selbst stecken. Dies kann der Hautarzt durch einen Epikutantest feststellen: Dabei werden die verdächtigen Substanzen für mehrere Tage am Rücken aufgeklebt und auf Reaktionen überprüft. Eine Allergie ist jedoch eher selten, häufiger sind Hautreizungen.



Am Kopf der Frau ist das Bild nicht fortgeführt.. vielleicht dann so im Anschnitt besser?

Was hilft der gereizten Haut?

Ziegler: Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zum einen ist es wichtig, Feuchtigkeit und Reibung unter dem Pflaster zu mindern. Dafür sollten die Sensoren oder Pumpen erst angelegt werden, wenn die Haut vollständig getrocknet ist. Am besten nutzt man eine Hautstelle, die keiner Reibung ausgesetzt ist, etwa durch den Hosenbund oder Gürtel. Ich empfehle auch, die Einstichstelle regelmäßig zu wechseln und immer etwas Luft daran zu lassen, um der Haut Zeit zur Erholung zu geben.

In der Apotheke gibt es zudem spezielle Hautschutzsprays, die einen Schutzfilm zwischen Haut und Pflaster bilden. Die gereizte Haut kann man auch mit einer Zinkpaste, Dexpanthenol oder Babyöl pflegen. Kurzfristig können Patienten auch kortisonhaltige Cremes vor Anbringung der Sensoren und Pumpen verwenden.



Dr. Petra Ziegler,
Dermatologin aus
Dinkelsbühl



Was ist bei einer Allergie zu tun?

Ziegler: In diesem Fall muss der Kontakt des allergieauslösenden Stoffs mit der Haut unbedingt vermieden werden. Das gelingt zum Beispiel mithilfe von Hautschutzpflastern mit Silikon oder Hydrokolloiden, die unter der Pumpe oder dem Sensor aufgebracht werden. Hierzu wird ein kleines Loch in das Pflaster für den Austritt des Sensors geschnitten oder mit einem Gürtellocher gestanzt.

Da der Sensor durch das dickere Pflaster nun jedoch weniger tief ins Gewebe eindringt, kann es möglicherweise Abweichungen bei den Zuckermessungen geben. Daher empfehle ich, die Werte noch einmal mit einem herkömmlichen Blutzuckermessgerät zu kontrollieren.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Katrin Faßnacht-Lee.