

# Beratung bei Diabetes

## Gesund rund um die Zuckerkrankheit

**TN | Bei rund 4,6 Millionen der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren in Deutschland wurde zu einem Zeitpunkt ihres Lebens ein Diabetes diagnostiziert.<sup>1</sup> Patienten benötigen dabei nicht nur eine gute Einstellung der Zuckerkwerte über Ernährung, Insulin oder orale Antidiabetika, sondern auch eine umfassende Behandlung und Pflege eventuell auftretender Begleiterscheinungen. Worumher Diabetiker zusätzlich zu ihrer Grunderkrankung leiden und was dagegen getan werden kann, erläutert dieser Beitrag.**

Die Diagnose Diabetes bedeutet nicht nur, dass der Körper weniger oder nicht mit Zucker umgehen kann. Auch bringt er Begleiterscheinungen mit sich, die für Patienten nicht nur störend sein, sondern auch langfristige Schäden verursachen können. Unter anderem klagen Patienten über trockene, rissige Haut und neuropathische Störungen, wobei die Beschwerden vom Patienten eher als Taubheit, Schwäche, Kribbeln, Schmerzen oder auch Jucken beschrieben werden. Ursache ist unter anderem die verschlechterte Durchblutung, besonders in den Extremitäten, sowie das Verkümmern von Nervenenden.

### Den Durst der Hautwüste löschen

Die Haut eines Diabetikers bedarf besonderer Pflege. Nicht nur lindert dies den Juckreiz und die Hautreizungen, es beugt auch der Entstehung kleinster Wunden vor, die bei Diabetikern bekanntermaßen nur schlecht verheilen und das Risiko der Chronifizierung bergen. Zur Linderung der Hautbeschwerden eignen sich besonders rückfettende Ölbäder. Auch rückfettende, feuchtigkeitsspendende Cremes mit Inhaltsstoffen wie Glycerin und Harnstoff, die die Feuchtigkeit gut in der Haut halten, werden gerne eingesetzt. Neben aller Pflege wird aber oft Grundlegendes vergessen: Patienten sollten z. B. nicht zu heiß und zu lange duschen (empfohlen werden 10 Minuten bei max. 35 °C). Nach dem Duschen sollte die Haut trocken getupft werden, nicht gerubbelt. Ein sorgfältiges Abtrocknen ist besonders wichtig, da sonst auf feuchtwarmer, rissiger Haut der ideale Nährboden für Hautpilze entsteht.

### Der Fuß im Mittelpunkt

Die Diagnose diabetischer Fuß ist für die meisten eine Horrorvorstellung: Wunden, die vermutlich nie

wieder ordentlich abheilen und in schlimmsten Fällen zur Amputation führen können. Vermieden bzw. aufgeschoben werden kann der diabetische Fuß durch die richtige Pflege, eine regelmäßige Kontrolle sowie Fußpflege.

### Polyneuropathien behandeln

Polyneuropathien sind Schädigungen an mehreren Nerven in verschiedenen Körperregionen. Diabetiker leiden besonders häufig unter solchen Schädigungen in den Extremitäten. Um die Beschwerden zu lindern, bieten immer mehr Hersteller frei verkäufliche Diätetika, Homöopathika, Nahrungsergänzungs- und Arzneimittel an, die Beschwerden wie Ameisenlaufen, Brennen und Schmerzen lindern sollen.

Eine Substanz, die zur Linderung von Beschwerden durch Polyneuropathien eingesetzt wird, ist beispielsweise Alpha-Liponsäure. Sie soll Symptome der Polyneuropathie durch Verbesserung des Blutflusses entlang der Nervenbahnen, Erhöhung des Glutathionspiegels und antioxidative Eigenschaften lindern.

Eine andere Möglichkeit sind Präparate mit Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin). Bei Diabetikern kann aufgrund von Stoffwechselentgleisungen ein erhöhter Vitamin-B<sub>1</sub>-Bedarf entstehen, der aufgrund vermehrter Ausscheidung über die Nieren schwer zu decken ist. Ein Thiaminmangel kann die Entstehung von Polyneuropathien begünstigen, da Thiamin an der Übermittlung von Nervenimpulsen beteiligt ist. Diese Präparate sind meist in Form von Tabletten erhältlich und werden in der Regel über einen Zeitraum von 3–4 Wochen eingenommen. Bei fehlender Besserung der Symptome wird ein Arztbesuch empfohlen.

### Im Gesamtbild beraten

Diabetiker sind Patienten, die eines hohen Beratungsaufwands bedürfen. Nicht nur ihre primäre Erkrankung, auch Begleiterscheinungen wollen beachtet werden. Für das Apothekenpersonal bedeutet das, sich Diabetes stets als Gesamterkrankungsbild und nicht nur als Zuckerkrankheit vor Augen zu halten.

<sup>1</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische\\_Erkrankungen/Diabetes/Diabetes\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Diabetes/Diabetes_node.html)