

*In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen unter einer Diabetes-Erkrankung. Ärzte befürchten in den nächsten 20 Jahren eine weitere Zunahme um 40 Prozent. Da Diabetiker in der Regel zu einer sehr empfindlichen Haut neigen, ist die Kosmetikerin gefragt mit speziellen Behandlungen zu helfen.*

KERSTIN VÖLKENING



## Hautpflege für »Zuckerkrank«

– Spezialbehandlungen für diabetische Haut

Symptome für diese Stoffwechselerkrankung, die anfänglich für längere Zeit ohne Beschwerden verlaufen kann, werden häufig allzu leicht übersehen. Hierzu zählen Begleiterscheinungen wie Müdigkeit, Leistungsabfall, schlechte Wundheilung, extrem trockene Haut, Juckreiz, starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Gewichtsverlust und Sehstörungen. Dazu kommt, dass aufgrund der erhöhten Blutzuckerwerte die Hautfeuchtigkeit schlecht gespeichert werden kann. Die Folgen: Die diabetische Haut trocknet aus, sie wird rissig und neigt zu lästigem Juckreiz. Die natürliche Schutzbarriere der Haut wird geschwächt.

### Besonders betroffene Bereiche

Täglich sieben Einstiche in die Hautoberfläche für Blutzuckermessungen und Injektionen sind bei von Insulin abhängigen Diabetikern für eine gute Zuckereinstellung mindestens notwendig. Wie mag die Haut nach tausenden von Einstichen aussehen? Hiervon besonders betroffen ist die Haut im Bereich der Einstichstellen an den Händen, am Bauch und an den vorderen Außenseiten der Oberschenkel. Zur Prävention gehört in besonderem Maße die sensorische Messung der Hautfeuchtigkeit und Fettmessung der Haut. Um Spätfolgen zu vermeiden, sollte jeder Diabetiker

gute Blutzuckerwerte, einen guten Blutdruck und gute Fettwerte anstreben, dabei auf einen guten Langzeitwert (HbA1c) achten, nicht rauchen, die regelmäßige körperliche Bewegung nicht zu kurz kommen lassen und der täglichen Kontrolle der Haut, auch an den Füßen, besondere Aufmerksamkeit schenken.

### Haut-Basisprogramm für Diabetiker

Pflegeprodukte mit Urea eignen sich zur unterstützenden Basisbehandlung. Durch die extreme Hauttrockenheit ist die regelmäßige Zufuhr von harnstoffhaltigen Pflegepräparaten zu empfehlen. Da Diabetes u. a. eine verminderte Talgproduktion der Haut verursacht, sind für den Gesichtsbereich Glycerin beinhaltende Pflegeprodukte empfehlenswert. Für den Körper eignet sich eine Feuchtigkeitslotion, die frei von Parfüm, Farbstoffen und Alkohol sein sollte. Für die Füße ist ein Schaum mit einem Urea-Anteil von fünf bis zehn Prozent ratsam. Die vom Kopf bis zu den Füßen eingesetzten Pflegeprodukte sollten die Therapie zur Verbesserung der Feuchtigkeit und Zellfunktion der Haut unterstützend begleiten.

### Hautpflege von innen

Neben der täglichen Selbstkontrolle des Blutzuckerwertes ist die richtige Nahrungsmittel-Zusammensetzung, resultierend aus einem Broteinheit/Kohlenhydrateinheitfixierten Ernährungsplan, ein wichtiger unerlässlicher Bestandteil einer erfolgreichen Diabetes-Behandlung. Als Grundlage hierfür sollte immer eine vorhergehende Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Auf regelmäßige tägliche Flüssigkeitsaufnahme (ca. zwei Liter) achten. Eine Schulung des Diabetikers ist das A und O, denn auf eine gute Einstellung der Werte kommt es an. Der geschulte Diabetiker kann dem Arzt effizienter zuarbeiten, und es geht ihm wesentlich besser.

### Was sollte unbedingt vermieden werden?

Auf zu häufiges und heißes Baden oder Duschen sollten Diabetiker verzichten. Ganz wichtig ist jedoch die regelmäßige Fußpflege. Diabetiker-Füße sind aufgrund schlechter Durchblutung, vermindertem Schmerzempfinden und schlechter Wundheilung besonders gefährdet. Außerdem dürfen die Ecken der Fußnägel nicht eingeschnitten werden. Vorsicht beim Barfußlaufen und bei heißen Fußbädern (niemals über 30° bis 35° C), denn es besteht Verbrennungsgefahr. Durch die krankheitsbegleitend auftretende Nervenschädigung geht oft die Wärmeempfindlichkeit verloren. Die kann dann der Auslöser für eine Fußverletzung sein. Schlecht heilende und nicht fachgerecht behandelte Wunden an den Füßen können bei Diabetikern mit bereits vermindertem Schmerzempfinden zur Amputation führen. Daher gehören Diabetiker-Füße ausschließlich in die Hand eines Podologen. Die Kosten werden bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung von der Krankenkasse über-



Haut-Check im Kosmetikinstitut

nommen. Sobald die kleinste Verletzung, Hornhaut oder Schwielen an den Füßen bemerkt werden, sollte man zum Arztbesuch raten. Veränderungen am Hautbild, Hautverfärbungen, Kälte- und Wärme-Unempfindlichkeit, schlechte Wundheilung, zu hohe Blutzuckerwerte (normal nüchtern: 80 bis 110 mg) sollten ebenfalls Anlass für eine umgehende Konsultation des behandelnden Arztes sein.

### Prävention bei Diabetiker-Haut in der Kabine

In der Kosmetik-Kabine ist ein Haut-Check mit Hautanalyse, die sensorische Messung von Fett- und Feuchtigkeitsgrad der Haut, die Blutzucker-/Blutdruck-/Körpergewichtsmessung mit einer gezielt ausgewählten Pflege unerlässlich. Verschiedene Pflegeprodukte mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen können zudem allergische Reaktionen auslösen. Für jeden Diabetiker ergibt sich hieraus ein spürbarer Gewinn an Gesundheit und Lebensqualität. Besonders den Einstichstellen sollte größte Aufmerksamkeit gewidmet werden, damit die Nadel noch besser und problemloser als vorher unter die Haut geht. Ein gepflegtes Hautbild ist unverzichtbar für das Wohlbefinden von Körper und Seele. Das gilt vor allem, und gerade, bei Diabetes-Erkrankten. ■

**Kerstin Völkening** ist ausgebildete Arzthelferin, Kosmetikerin und Visagistin. 1980 hat sie sich mit einem eigenen Kosmetikinstitut in Hamburg selbständig gemacht. Dort bietet sie u. a. Hautpflege für Diabetiker an und hat dafür eine spezielle Schulung absolviert.



**Kontakt:** [www.kosmetik-wandsbek.de](http://www.kosmetik-wandsbek.de)