

Presseinformation

Warnsignale bei Diabetes erkennen:

Was die Füße über die Gesundheit verraten

Probleme an den Füßen werden häufig im wahrsten Sinne „übergangen“: Risse, Fehlstellungen und Schrunden werden in den Schuhen versteckt, Beschwerden wie Kribbeln, Brennen oder Taubheit als harmlos erachtet. Mediziner warnen: Beschwerden an den Füßen sollten nicht unterschätzt werden. Denn diese können auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen, wie etwa Nervenschäden (Neuropathien). Insbesondere Menschen mit Diabetes oder einem erhöhten Diabetes-Risiko sind gefährdet. Wer rechtzeitig handelt, kann viel für die Gesundheit seiner Nerven und Füße tun. Die Nationale Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“ hat auf ihrer Webseite neue Videos veröffentlicht mit den wichtigsten Infos und Tipps, wie Menschen mit Diabetes ihre Füße schützen können und Nervenschäden erkannt werden.

Bei mehr als jedem dritten Zuckerkranken hinterlässt die Stoffwechselstörung ihre Spuren an den Füßen: Durch den Diabetes werden die langen, empfindlichen Nervenbahnen geschädigt, die bis in die Zehen reichen. Dadurch entsteht eine so genannte Neuropathie, die sich durch mehr oder weniger auffällige Anzeichen an den Füßen bemerkbar macht. Manche Betroffene leiden unter starken Beschwerden, andere nehmen die Nervenschädigung kaum oder gar nicht wahr. In beiden Fällen ist die Gesundheit der Nerven und Füße gefährdet. Ärzte appellieren daher: „Wichtig ist es, die Warnsignale für Nervenschäden an den Füßen rechtzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen“, so Prof. Dr. med. Dan Ziegler, Diabetologe aus Düsseldorf und Vorsitzender der Nationalen Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“. Denn je eher, umso besser kann der voranschreitenden Nervenschädigung und Komplikationen wie einem diabetischen Fußsyndrom entgegengewirkt werden.

Wie lassen sich die Signale der Füße deuten?

Nächtliche Quälgeister

Sobald man im Bett liegt, schmerzen, brennen oder kribbeln beide Füße. – Das sind typische Hinweise auf eine Neuropathie. Beschwerden, die durch Nervenschäden verursacht werden, treten oft symmetrisch an beiden Füßen auf und verschlimmern sich in Ruhe oder in der Nacht. Werden Schmerzen hingegen beim Gehen heftiger, kann dies auf Durchblutungsstörungen oder orthopädische Probleme hinweisen. In jedem Fall sollte eine Abklärung durch den Arzt erfolgen.

Kalte oder heiße Füße

Wenn die Füße immer kalt sind, sollte man das mal mit der Hand überprüfen: Fühlen sich die Füße beim Anfassen warm an, obwohl man den Eindruck hat, sie seien kalt, senden die Nerven Fehlsignale an das Gehirn. Eine Neuropathie kann die Ursache sein. Ebenso können



Nervenschäden dazu führen, dass die Füße als heiß und brennend wahrgenommen werden, obwohl sie eigentlich normal temperiert sind.

Nicht unterschätzen: stumme Warnsignale

Oftmals nehmen die kranken Nerven weniger wahr, als sie sollten: Die Sohlen fühlen sich taub an oder das Empfindungsvermögen der Füße für Berührungen, Temperaturen und echte Schmerzreize lässt nach. Gerade dieser schleichende Sensibilitätsverlust wird häufig nicht erkannt, ist aber gefährlich: Betroffene spüren nicht, wo der Schuh drückt, und das Risiko für unbemerkte Verletzungen und ein diabetisches Fußsyndrom steigt. Erste Hinweise auf diese „stummen“ Warnsignale liefern einfache Tests: Nehmen die Füße die Berührung einer Feder oder die Kälte eines Metallgegenstands noch wahr? Auch vom Arzt sollten die Füße regelmäßig untersucht werden. Er kann mit einfachen, schmerzlosen Tests prüfen, ob die Nerven intakt sind.

Blick auf die Füße: sichtbare Folgen von Nervenschäden

Sind die kleinen Nervenfasern, die die Schweißdrüsen steuern, geschädigt, wird die Haut trocken und anfällig für Risse und Wunden. Durch schwächer werdende Nervensignale in den Füßen schwindet zunehmend auch die Fußmuskulatur. Dadurch werden Fehlstellungen wie Hammer- und Krallenzehen oder ein Hallux Valgus begünstigt. Alles zusammen erhöht das Risiko, dass unbemerkt Druckstellen und Blasen an den Füßen entstehen, die schlecht heilen.

Füße schützen

„Zögern Sie nicht, bei Auffälligkeiten an den Füßen rechtzeitig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber zu sprechen“ rät auch der Arzt Gidon Bönhof aus Düsseldorf: „Je eher, umso besser lassen sich Nervenschäden aufhalten, Symptome lindern und die Füße gesund erhalten“, so Bönhof. Um ein diabetisches Fußsyndrom zu vermeiden, ist es wichtig, die empfindlichen Füße täglich zu kontrollieren, sorgsam zu pflegen und auf geeignetes Schuhwerk zu achten. Die 10 wichtigsten Tipps, wie man die Füße bei Diabetes schützt, erklärt Bönhof in einem Video auf www.hoerensieaufihrefuesse.de.

Was hilft den kranken Nerven?

Erste Maßnahme, um der Nervenschädigung entgegen zu wirken, ist eine möglichst gute Blutzuckereinstellung. Dazu trägt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung bei. „Nervengifte“ wie Alkohol und Nikotin sollten gemieden werden. Auch ein Mangel an B-Vitaminen kann Neuropathien verursachen. Bei Diabetes wird aber das für die Nervenfunktion sehr wichtige Vitamin B1 häufig vermehrt über die Nieren ausgeschieden (1). Wird ein Mangel ausgeglichen, beispielsweise mit der für den Körper sehr gut verfügbaren Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin, können dadurch auch Beschwerden wie Kribbeln, Brennen, Schmerzen und Taubheit in den Füßen gelindert werden. Auch bestimmte Antioxidantien, wie Alpha-Liponsäure, können einen positiven Einfluss auf Neuropathie-Beschwerden haben. Wenn diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, um Schmerzen zu lindern, können vom Arzt verschreibungspflichtige Medikamente verordnet werden, die allerdings nicht ursächlich wirken, sondern in erster Linie die Schmerz betäuben sollen und häufig auch mit Nebenwirkungen behaftet sind.

Experten-Videos mit hilfreichen Tipps

Fundierte Informationen und praktische Tipps rund um die Erkrankung „diabetische Neuropathie“ finden Betroffene und Interessierte auf der Webseite der Nationalen Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße“.

In kurzen Videos erklärt der Neuropathie-Experte Gidon Bönhof aus Düsseldorf, wie ein Arzt die Nervenschädigung diagnostiziert und wie Menschen mit Diabetes ihre Füße schützen können. Dabei zeigt er beispielsweise, wie man die Füße kontrolliert, welche Socken geeignet sind und was man beim Schuhkauf beachten sollte. Hier gelangen Sie direkt zum Patienten-Ratgeber und den Videos: <https://www.hoerensieaufihrefuesse.de/patienten-ratgeber.html>



Über die Nationale Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie

Die Nationale Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie wird von WÖRWAG Pharma in Zusammenarbeit mit der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) und renommierten Experten der Diabetologie und Neurologie getragen. Unter dem Motto „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“ schärft sie durch Information und Aktionen bei Betroffenen das Bewusstsein für die Erkrankung – mit dem Ziel, die Früherkennung der diabetischen Folgeerkrankung zu fördern und Komplikationen, wie das Diabetische Fußsyndrom, zu verhindern. Die Initiative führt außerdem wissenschaftliche Studien durch, um neue Erkenntnisse über die Neuropathie zu gewinnen.

Weitere Informationen: www.hoerensieaufihrefuesse.de

Literatur:

1.Thornalley PJ et al. High prevalence of low plasma thiamine concentration in diabetes linked to a marker of vascular disease. Diabetologia 2007; 50: 2164-2170

2.Schreeb K.H. et al. Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur J Clin Pharmacol 1997; 52: 319-320

Bildmaterial:



Der Arzt und Neuropathie-Experte Gidon Bönhof erklärt im Video, wie Menschen mit Diabetes ihre Füße schützen können.



Menschen mit Diabetes sollten regelmäßig ihre Füße kontrollieren



Wenn die Nerven geschädigt sind, wird häufig nicht wahrgenommen, ob die Schuhe passen. Experte Gidon Bönhof erklärt daher im Video, wie man durch den Sohlen-test die Schuhgröße überprüft.



Experte Gidon Bönhof zeigt im Video, wie der Arzt eine Neuropathie feststellt, z.B. mit einer Stimmgabel.



Wird die Berührung des Nylonfadens wahrgenommen? Der Arzt erhält durch diese Untersuchung Hinweise, ob die Nervenfunktion in den Füßen gestört ist.

Bei Rückfragen oder Interesse an Bildern wenden Sie sich bitte an:

Kerstin Imbery-Will
WÖRWAG Pharma GmbH & Co.KG
Tel.: 04183/774623
kerstin.imbery-will@woerwagpharma.com