Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 1-2

Artikel: Eine Krankheit voller Rätsel
Autor: Rothenberger, Selma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722168

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Krankheit voller Rätsel

Diabetes ist vor allem unter älteren Menschen eine weit verbreitete Krankheit. Häufig wird sie allerdings erst in bereits fortgeschrittenem Stadium diagnostiziert. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen der Zeitlupe-Leserinnen und -Leser.

Bei beiden Füssen verspüre ich an den Zehen ein Kribbeln. Mein Arzt hat Durchblutung und Sensibilität überprüft und festgestellt, dass die Funktion der Nerven an den Füssen eingeschränkt ist. Was bedeutet dies für mich? Ist die Funktion der Nerven an den Füssen eingeschränkt, bedeutet dies, dass Sie Kälte, Wärme und Schmerzen dort weniger gut wahrnehmen. Je nach Schwere der Nervenfunktionsstörung kann dies zu Erfrierungen, Verbrennungen oder Verletzungen an den Füssen führen.

Es gilt, folgende Punkte zu beachten:

Gutes Schuhwerk tragen: der Breite des Fusses angepasst und ohne Innennähte, die zu Druckstellen führen könnten.

Kaufen Sie Schuhe nur am Nachmittag. Die Füsse sind dann meist leicht angeschwollen. So besteht weniger Gefahr, dass Sie den Schuh zu klein kaufen.

Schuhe regelmässig auf Unebenheiten im Innern des Schuhs überprüfen. Vor dem Anziehen mit den Händen kontrollieren, ob sich nicht ein kleiner Gegenstand wie ein Kieselstein oder eine Stecknadel in den Schuhen befindet, der durch die eingeschränkte Empfindung nicht gespürt wird. Wegen der Verletzungsgefahr nicht barfuss laufen.

Regelmässige Kontrolle der Füsse auf Druckstellen, Verletzungen oder Blasen, speziell nach Spaziergängen oder Wanderungen oder nach dem Tragen von neu gekauften Schuhen.

Regelmässige Pflege der Füsse, allenfalls durch eine diplomierte Podologin.

Die Haut an den Füssen neigt bei eingeschränkter Nervenfunktion zu Trockenheit und starker Verhornung. Cremen Sie Ihre Füsse regelmässig ein, am besten vor dem Schlafengehen, damit die Fusscreme während der Nacht von der Haut gut aufgenommen wird.

Zu trockene Haut an den Füssen neigt zu Rissen, so genannten Rhagaden. Diese sind oft Eintrittspforten für Bakterien oder Pilze, die dann zu einer Infektion führen können.

BILD: ZVG

Die Expertin: Selma Rothenberger von der Ostschweizerischen Diabetesgesellschaft.

Verletzungen an den Füssen desinfizieren und allenfalls trocknen, mit Schnellverband verbinden.

Zeigt die Verletzung Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung und eventuell Schmerzen: Arzt aufsuchen, um eine Infektion zu verhindern.

Ein Fussbad sollte nicht länger als fünf Minuten dauern, denn aufgeweichte Haut ist eine mögliche Eintrittspforte für Bakterien und Pilze.

Die Wassertemperatur für das Fussbad sollte 37 Grad Celsius nicht überschreiten (Verbrennungsgefahr)!

Nach Fussbad oder Dusche Füsse gut trocknen (speziell Zehenzwischenräume), zur Verhinderung von Fusspilz.

Ist Ihre Stoffwechseleinstellung über längere Zeit ungenügend (Blutzuckerwerte vor den Mahlzeiten über 7,0 mmol/l, Langzeitwert über 7%), kann durch Feuchtigkeit in den Zehenzwischenräumen ein Fusspilz entstehen.

Wegen der Verbrennungsgefahr keine Heizkissen oder Bettflaschen zum Aufwärmen von kalten Füssen verwenden.

Zusätzlich zu richtigem Schuhwerk und guter Fusspflege sollte eine ungenügende Stoffwechseleinstellung mit Ihrem Arzt und Diabetesteam optimiert werden.

Eine Optimierung der Stoffwechseleinstellung mit Blutzuckerzielwerten von 7,0 mmol/l und tiefer vor den Mahlzeiten und einem Langzeitwert von weniger als 6,5% kann die Nervenfunktion an den Füssen verbessern und das Risiko für Infektionen oder Fusspilz reduzieren.

Meine Mutter und mein Bruder haben einen Typ-2-Diabetes. Mir ist bekannt, dass ich durch die familiäre Belastung ein höheres Risiko trage, ebenfalls an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Ich esse täglich ein Reiheli dunkle Schokolade. Erhöhe ich damit das Risiko? Grundsätzlich nein. Ist ein familiäres Risiko bekannt, so können Sie einer Erkrankung vorbeugen oder sie zumindest um Jahre verzögern, indem Sie Ihr normales Körpergewicht (Body-Mass-Index < 24) beibehalten und sich zusätzlich zu Alltagsaktivitäten wie Hausputz oder Gartenarbeit zwei- bis dreimal pro Woche mindestens dreissig Minuten körperlich betätigen – zum Beispiel auf einem «zügigen» Spaziergang oder einer Fahrt mit

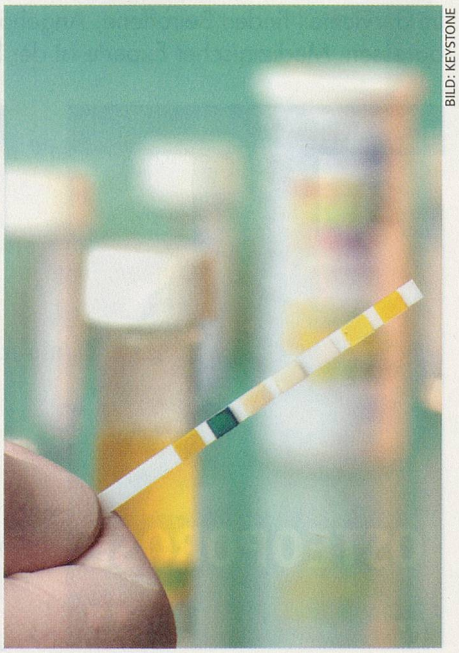

BILD: KEYSTONE

dem Fahrrad ohne grosse Steigung. Zusätzlich empfehle ich Ihnen, mindestens alle zwei Jahre durch Ihren Arzt den Blutzucker kontrollieren zu lassen. Zusätzliche Kontrollen des Blutzuckers sind angezeigt, wenn keine Ursache für gesundheitliche Probleme gefunden werden oder Sie Zeichen einer möglichen Diabetes aufweisen wie Müdigkeit, Leistungsabfall, trockener Mund, häufiges Wasserlösen, vor allem nachts, oder häufige grippale Infekte oder Erkältungen.

Ist Bienenhonig in der Ernährung bei Diabetes erlaubt? Ja, auch Bienenhonig kann bei Diabetes in kleinen Mengen gegessen werden. Er ist aber nicht geeignet zum Süssen von Getränken wie etwa Tee, sondern eher in kleinen Mengen von ein bis zwei Kaffeelöffeln als Ersatz für Konfitüre. Als Brotaufstrich sollten Sie Honig nur mit dunklem Brot (noch besser Vollkornbrot) und wenig Butter oder Margarine (etwa zehn Gramm) essen. Denn die Ballaststoffe im Brot und das Fett in Butter und Margarine verzögern die Aufnahme des Zuckers aus dem Bienenhonig ins Blut.

Ich spritze im Moment zweimal täglich Insulin. Muss ich nun für den Rest meines Lebens Insulin spritzen? Nein, einmal Insulin heisst nicht immer Insulin! Eine Behandlung mit Insulin ist notwendig, wenn über längere Zeit mit einer nicht medikamentösen Behandlung (Ernährung und Bewegung) in Kombination mit blutzuckersenkenden Tabletten keine gute Stoffwechseleinstellung erreicht wird. Wann Insulin notwendig ist, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und muss vom Arzt entschieden werden. Durch Senkung der Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel ist es teils möglich, von einer medikamentösen Behandlung mit Insulin auf eine medikamentöse Behandlung mit blutzuckersenkenden Tabletten zu wechseln. ■

BILD: TRES CAMENZIND

Das Alter hat viele Gesichter ...

Lust auf Weiterbildung?
Lust auf Bewegung?

Pro Senectute bietet eine Vielzahl von Kursen, Veranstaltungen, Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten an: zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist sowie zur Herstellung von Kontakten mit anderen Menschen.

Möchten Sie mehr wissen über die Bildungs- und Bewegungsangebote von Pro Senectute in Ihrem Kanton?

In der Schweiz gibt es über 120 Pro-Senectute-Beratungsstellen. Diese geben Ihnen gerne Auskunft über das Kurs- und Veranstaltungsprogramm in Ihrer Region. Sie finden die Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen vorne in der Zeitlupe auf einem Faltblatt zum Herausnehmen und Aufbewahren.

PRO SENECTUTE