

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

2/2024

Gesunde Haut: So geht's

Menschen mit Diabetes haben aufgrund dieser Stoffwechselerkrankung und der dafür nötigen Medikamente häufiger Hautprobleme. Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel und sorgfältige Hautpflege können jedoch vorbeugen.

Ihre AOK Bayern.



→ aok.de/online-coach-diabetes

Online-Coach Diabetes der AOK

Mit Kurzvideos und interaktiven Übungen unterstützt Sie der kostenfreie Online-Coach bei Diabetes mellitus Typ 2 auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Er bietet etwa viele Informationen rund um Ihren Diabetes und Tipps für mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und das Motivationsprogramm WOOP.

Neue Funktionen entdecken

Noch individueller und interaktiver:
Nutzen Sie das Blutzuckertagebuch des Online-Coaches, um Ihre Werte im Blick zu behalten. Die Auswertung können Sie ausdrucken und zum nächsten Arzttermin mitbringen.
→ aok.de/online-coach-diabetes



Beste Schutz für Ihre Haut

Ein gesunder Lebensstil, gute Hautpflege und der Blick auf Hautveränderungen sorgen dafür, dass es Ihnen und Ihrer Haut gut geht.

Bei bis zu 80 Prozent der Menschen mit Diabetes kommt es zu Hautveränderungen. Diese können durch die Erkrankung selbst oder seltener durch die Behandlung entstehen. Am besten schützen Sie Ihre Haut, wenn Sie sie entsprechend pflegen und Ihren Blutzucker gut im Griff haben.

Komplexe Ursachen

Verschiedene Faktoren sind der Grund, warum Hautveränderungen bei der Stoffwechselerkrankung Diabetes häufiger auftreten können. Oft beeinflussen sie sich gegenseitig:

- Etwa jeder dritte Mensch mit Diabetes hat trockene Haut, die schuppt oder juckt. Dies kann am häufigen Wasserlassen durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel liegen. Zudem ist bei Diabetes unter Umständen die Schweiß- und Talgproduktion eingeschränkt. Dadurch kann die Haut

nicht mehr genügend Fett und Feuchtigkeit speichern.

- Bedingt durch einen Insulinmangel kann die Hornhaut rissiger werden. Sie schützt in diesem Fall weniger gut vor Umwelteinflüssen.
- Menschen mit Diabetes haben oft verengte Arterien. Die Haut ist dann schlechter durchblutet.
- Wenn Nerven geschädigt sind, schmerzen kleine Verletzungen, etwa an den Füßen, nicht. Vorsicht: Sie bleiben manchmal unbemerkt und können sich entzünden.

Bakterien und Pilze

Insbesondere anhaltend hohe Blutzuckerwerte führen dazu, dass die Barrierefunktion der Haut gestört wird. Dadurch ist sie anfälliger für Infektionen und die

Bemerken Sie Hautveränderungen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, die Ihnen helfen werden.

Wundheilung dauert länger. Wenn die Schutzschicht nicht mehr optimal funktioniert, haben Bakterien und Pilze ein leichtes Spiel. Sie können über kleinste Einrisse eindringen und Infektionen hervorrufen. Bakterien verursachen Entzündungen der Haut, der Talgdrüsen oder Abszesse. Pilzinfektionen machen sich hingegen an den Schleimhäuten bemerkbar, etwa im Mund, bei Frauen auch häufig im Genitalbereich. Ein Pilzbefall der Nägel an den Füßen kann besonders gefährlich sein, wenn

gleichzeitig eine Durchblutungsstörung besteht.

Medikamente als Auslöser

Hautreaktionen durch Diabetesmedikamente sind selten, aber möglich:

- Metformin kann allergische Reaktionen beispielsweise mit Ausschlag, Quaddeln und Juckreiz hervorrufen.
- Glibenclamid kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Bei

Kontakt mit UV-Strahlen kommt es durch eine überschießende Immunreaktion zu Rötungen, es bilden sich Knötchen oder Blasen und die Haut juckt.

- Insulin kann bei längerer Anwendung (1 bis 2 Jahre) an den Injektionsstellen zu Verhärtungen im Unterhautfettgewebe führen. Diese bilden sich oft zurück, wenn sie in Ruhe gelassen werden. Am besten ist es, die Injektionsstelle von Anfang an nach einem festen Schema zu wechseln (siehe Webtipp).
- Es ist wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu informieren, sobald Sie Hautveränderungen feststellen. Diese werden Sie dann dazu beraten, wie sich Abhilfe schaffen lässt. Sind Medikamente die Ursache für die Hautreaktionen, bekommen Sie womöglich andere Arzneimittel verordnet.

Tipps für Ihre Hautgesundheit



Je besser Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Griff haben, desto geringer ist das Risiko für Hautprobleme. Sie können sich zurückbilden, wenn der Blutzucker gut eingestellt ist. Daher ist es wichtig, die verordneten Medikamente wie empfohlen anzuwenden. Darüber hinaus sind folgende Tipps hilfreich:

- Überprüfen Sie täglich Ihre Haut, um eventuelle Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Kontrollieren Sie Ihre Füße zum Beispiel immer zur gleichen Zeit, wie morgens vor dem Anziehen oder abends vor dem Zubettgehen. Bei Verletzungen oder Druckstellen sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt informieren.
- Nehmen Sie regelmäßig die ärztlichen Kontrolltermine wahr.
- Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung wirkt sich positiv auch auf die Haut aus.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1,5 Liter am Tag*). Wenn es Ihnen schwerfällt, viel zu trinken, essen Sie öfter Suppen.
- Duschen Sie lieber (kurz) als zu baden. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein.
- Benutzen Sie pH-neutrale, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Produkte zum Waschen und zur Pflege. Besonders geeignet sind welche mit Urea.
- Fußbäder sollten nicht länger als fünf Minuten dauern. Kontrollieren Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer.
- Trocknen Sie Ihre Zehenzwischenräume besonders sorgfältig ab und cremen Sie die Füße ein.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob sich Fremdkörper wie kleine Steinchen im Schuh befinden.

* Bei einer Herzinsuffizienz halten Sie sich bitte an die ärztlich empfohlene Trinkmenge.

WEBTIPPS

Online-Coach Diabetes der AOK:

→ aok.de/online-coach-diabetes
> **Coach starten**

Anleitung zur täglichen Fußkontrolle im Patientenhandbuch der AOK „Den Diabetes im Griff“ auf Seite 92 sowie Hinweise zur hautschonenden Injektion und zum Injektionschema auf Seite 60:

→ aok.de/diabetes
> **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2**
> **AOK-Curaplan Diabetes Typ 2**
> **„Den Diabetes im Griff“**

Entspannt reisen mit Diabetes



Erholung und neue Eindrücke sind wichtig für Körper und Seele. Ess-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten unterscheiden sich im Urlaub jedoch oft vom Alltag. Dies kann den Blutzucker beeinflussen. Mit der richtigen Planung lässt sich Ihr Urlaub unbeschwert genießen.

Vor der Reise

- **Unterstützung:** Informieren Sie mitreisende Freunde, Partner oder Familienmitglieder darüber, wie Sie Ihnen im Notfall helfen können.
- **Versorgung:** Erkundigen Sie sich vorab, wo die nächste auf Diabetes spezialisierte Arztpraxis und die nächste Apotheke vor Ort sind.
- **Flugreisen:** Packen Sie einen Teil Ihrer Medikamente und Diabetes-utensilien (wie Teststreifen zur Blutzuckermessung) jeweils ins Handgepäck und in den Koffer, für den Fall, dass ein Gepäckstück verloren geht. Nehmen Sie auch immer etwas mehr als die normalerweise benötigte Menge mit.
- **Im Ausland:** Empfehlenswert sind ein internationaler Notfallausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Materialien.

Am Urlaubsort

- **Temperaturen:** Ist es dort sehr heiß, müssen Sie Ihre Medikamente unter Umständen gekühlt lagern, etwa in einer Kühltasche. Bedenken Sie auch, dass Hitze die Wirkung von Insulin beschleunigen kann und der Blutzucker eventuell schneller sinkt.
- **Blutzuckerkontrolle:** Da der Blutzucker auf ein anderes Klima, ungewohnte körperliche Belastung oder eine veränderte Kost empfindlich reagieren kann, sollten Sie ihn häufiger kontrollieren und eventuell die Medikamentendosis anpassen. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist höher, wenn Sie etwa Alkohol trinken oder sich mehr bewegen. Messen Sie bei Flugreisen am ersten Abend vor dem Schlafengehen Ihren Blutzucker – in der ersten Urlaubsnacht ist das Risiko einer Unterzuckerung, zum Beispiel wegen Hitze, Sonne oder Zeitverschiebung, am größten.
- **Gut versorgt:** Haben Sie immer schnell wirksame Kohlenhydrate dabei wie Traubenzucker, Müsliriegel oder Fruchtsaft.
- **Kleidung:** Bequeme Schuhe und Baumwollsocken helfen, Fußproblemen vorzubeugen, auch wenn Sie lange zu Fuß unterwegs sind.

Blutzucker im Griff

Lassen Sie sich zudem besonders vor längeren Reisen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten. Je besser Ihr Blutzucker eingestellt ist, desto sicherer sind Sie unterwegs.

WEBTIPPS

Urlaubs-Checkliste:
→ aok.de/magazin > **Suche:**
Reiseapotheken-Checkliste:
Urlaub mit Diabetes

Weitere Reisetipps im AOK-Patientenhandbuch auf Seite 102:
→ aok.de/diabetes > **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 > AOK-Curaplan Diabetes Typ 2**
> „Den Diabetes im Griff“

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**