

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes

SCHMERZENDE BEINE:

Wenn Sie beim Gehen häufig so starke krampfartige Schmerzen in den Beinen spüren, dass Sie stehenbleiben müssen, ist es an der Zeit, den Arzt zu besuchen. Grund für die Beschwerden kann eine sogenannte Schaufensterkrankheit sein. Was das bedeutet und wie Sie diese Erkrankung gut in den Griff bekommen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern

4,3

MILLIONEN MENSCHEN

mit Diabetes Typ 2 profitieren von der intensiven Versorgung in einem strukturierten Behandlungsprogramm. Im Schnitt bleiben Teilnehmer acht Jahre dabei.

Lass dir **HELFEN**

Diabetes verändert vieles. Die Therapie einzuhalten, sich gut zu ernähren und an die tägliche Bewegung zu denken kann ganz schön schaffen. Aber nicht verzagen: Ihr Arzt unterstützt Sie. Und auch wir als AOK:

 www.aok.de/diabetes

SCHAUFENSTERKR

Engpass in den Blutgefäßen



Wenn Menschen vor einem Schaufenster stehenbleiben, sind nicht immer die dahinter ausgestellten Waren der Grund dafür. Manche von ihnen wollen überspielen, dass sie Schmerzen in den Beinen haben und deshalb nicht weiterlaufen können. Hinter diesem Phänomen, das im Volksmund „Schaufensterkrankheit“ genannt wird, verbirgt sich eine ernstzunehmende Erkrankung: die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).

ANKHEIT

ANZEICHEN FRÜH ERKENNEN

Ursache für die Schmerzen sind verengte Blutgefäße. Einlagerungen von Kalk und Fett in die Wände der Arterien (Arteriosklerose) führen dazu, dass die Beine nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Oft bemerken die Betroffenen lange Zeit nichts davon oder haben nur gelegentlich Beschwerden, bei denen aber niemand gleich an eine schwerwiegende Erkrankung denkt. Müde Beine und auch kalte Füße können frühe Zeichen einer PAVK sein. Später treten dann Schmerzen auf, im Oberschenkel oder oft auch in den Waden – je nachdem, wo sich die Gefäßengpässe befinden. PAVK-bedingte Wadenschmerzen werden oft mit Wadenkrämpfen verwechselt, lassen sich aber eigentlich gut unterscheiden: Echte Wadenkrämpfe treten meist nachts und in Ruhe auf, PAVK-Schmerzen dagegen werden durch Belastung ausgelöst. Wenn beim Spazieren gehen öfter Schmerzen in die Waden „einschießen“, könnte eine PAVK dahinterstecken.

SIE KÖNNEN EINIGES TUN

Besonders Menschen mit Diabetes sollten an diese Möglichkeit denken und ihrem Arzt von den Beschwerden berichten. Denn das PAVK-Risiko ist bei Diabetes deutlich erhöht. Früherkennung und frühe Intervention sind das A und O. Dann bestehen gute Chancen, dass die Beschwerden nicht schlimmer werden. Gleichzeitig schützt eine Behandlung vor Herzinfarkt und Schlaganfall – beides ebenfalls Arteriosklerose-Folgen, die Menschen mit PAVK häufiger treffen.

Es ist wichtig, dass Ihr Blutzucker vom Arzt gut eingestellt ist, da ein erhöhter Blutzucker die Gefäßveränderungen maßgeblich beeinflusst. Verzichten Sie möglichst aufs Rauchen. Um die Gefäße wieder in Schwung zu bringen hilft Bewegung. Ein gezieltes, schrittweises Gehtraining steigert das schmerzfreie Belastungspensum. Mit einer gesunden fettarmen Ernährung können Sie Ihre Blutfettwerte und den Blutdruck senken. Benutzen Sie zum Kochen pflanzliche Öle und verzichten Sie möglichst auf Fleisch. Reicht das nicht aus, kann der Arzt Ihnen Medikamente verschreiben. So werden erzwungene Schaulenpausepausen immer seltener. Mehr Informationen:

 www.patienten-information.de
▶ Suche: PAVK

SANFTE PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE HAUT




Jeder dritte Mensch mit Diabetes hat Hautprobleme. Mit unseren Tipps können Sie vorbeugen und Beschwerden lindern.

Unsere Haut bedeckt nicht nur den Körper – sie bildet auch die erste Barriere, die uns vor Schmutz und Keimen schützt. Deshalb verdient sie besondere Aufmerksamkeit und tägliche Pflege. Normalerweise versorgen Talg- und Schweißdrüsen die Haut mit natürlichen Pflegestoffen und einem schützenden Fettfilm. Bei Menschen mit Diabetes kann dieser Prozess gestört sein: Die Haut trocknet aus, wird rissig und juckt. Viele Menschen schämen sich für ihre Hautprobleme und zögern, zum Arzt zu gehen. Scham ist aber nicht angebracht. Je früher kranke oder verletzte Haut behandelt wird, umso schneller heilt sie wieder.

Gesund und aktiv mit Ihrer AOK

Unsere Online-Kurse und Coachings unterstützen Sie rund um die Uhr: sei es „Rücken-Coaching“, „Erfolgreich Abnehmen“, „Yoga für Einsteiger“ oder die neue Ernährungsberatung per Video, Telefon oder Chat. Unter

 www.aok.de/bayern/meinegesundheitsmagazin

Tägliche Pflege – Schritt für Schritt

- Duschen Sie maximal 10 Minuten bei einer Wassertemperatur von weniger als 34 Grad. Verwenden Sie Waschlotionen mit einem pH-Wert von 5,5. Das entspricht dem natürlichen Säuregrad der Haut.
- Tupfen Sie sich mit einem weichen Handtuch trocken – nicht rubbeln.
- Prüfen Sie, ob Sie Hautveränderungen oder Verletzungen an Ihrem Körper feststellen. Bitten Sie dafür eventuell einen Angehörigen um Hilfe.
- Cremen Sie Ihre Haut mit einer fett- und ureahaltigen Lotion ein. Meiden Sie Cremes mit Konservierungs- und Duftstoffen oder Alkohol.
- Nicht kratzen: Egal, wie sehr es juckt. Tragen Sie lieber noch etwas Creme auf die trockene Hautstelle auf.
- Trinken Sie reichlich Wasser. Das hält die Haut straff.



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Diabetes** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, www.aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **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 www.aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.aok.de/curaplan oder Telefon **0800 033 6704**

