

A Diabetes-Behandlung

Handpflege fängt beim Piksen an

Trockene Haut, Stichstellen an den Fingerkuppen, raue Stellen: Die Hände von Diabetikern müssen einiges mitmachen. Wir geben Ihnen Tipps, was bei der Handpflege zu beachten ist.

Cremes, Lotionen, Salbe: Daran denken die meisten, wenn es um gepflegte Hände geht. Doch für Dr. Kirsten Peter Böhmer fängt die Pflege schon beim Piksen an. Dass durch die dauernde Stecherei die Finger unansehnlich werden, muss nicht sein, findet der Vorstand der Internistischen Fachklinik Dr. Steger in Nürnberg. »Mein erster Ratschlag: Nicht in den Daumen und Zeigefinger stechen. Beide benötigen wir im Alltag besonders häufig.« Umso unangenehmer sind dort die Einstichstellen, erklärt der Diabetologe.

Sein zweiter Hinweis: Nicht immer den gleichen Finger wählen, sondern abwechselnd stechen, und zwar an beiden Händen. Die dritte Empfehlung: Nicht in der Mitte, sondern an der Seite der Fingerkuppe das Blut entnehmen. Geplagte Fingerkuppen freuen sich über eine Salbe mit Dexpanthenol. Diese Tipps haben laut Böhmer Erfolg. »Ich kenne Typ-1-Diabetikerinnen, die sich mehrmals täglich piksen müssen und wunderschöne Hände haben.«

Nicht reiben oder scheuern

Im Bad lässt sich ebenfalls etwas für die Handpflege tun. Die Hände nicht zu oft waschen, sondern sich auf das hygienisch Notwendige beschränken. pH-neutrale Seifen oder leicht sauer eingestellte Waschlotionen verhindern, dass die Haut austrocknet. Das Wasser sollte beim Händewaschen lauwarm sein. Beim Reinigen und Abtrocknen die Hände nicht reiben oder scheuern.

Danach die Hände gut eincremen. Aber bitte nicht mit einer fettreichen Salbe. Besser eignen sich Pflegeprodukte, die Harnstoff, auch Urea genannt, oder Glycerin enthalten. Viele Patienten berichten auch, dass ihnen Cremes mit Mandelöl guttun.



Stricken und Klavier spielen

Was nur wenige wissen: Neben einem diabetischen Fuß gibt es auch eine diabetische Hand. »Das tritt gar nicht so selten auf«, erklärt Böhmer. »Bei langer Diabetesdauer trifft es fast jeden dritten Diabetiker.« Hohe Blutzuckerwerte verdicken das Bindegewebe in der Hand. Geschieht dies auf Dauer, entzündet sich die Sehnenscheiden. Patienten bemerken zunächst, dass die Sehnenscheiden von ein oder zwei Fingern im Bereich der

Hohlhand anschwellen und etwas wehtun. Für Böhmer bereits ein Grund, den Diabetologen aufzusuchen. »Dann gelingt es mit Hilfe von entzündungshemmenden Medikamenten, das Fortschreiten der Beschwerden zu verhindern.« Krankengymnastische Übungen trainieren zusätzlich die Feinmotorik der Finger. »Auch vorbeugend lässt sich etwas tun. Wer zum Beispiel strickt oder Klavier spielt, tut seinen Händen etwas Gutes.«

Peter Erik Felzer

Verwöhn-Programm für die Hände

Beginnen Sie mit einem lauwarmen, öligen Pflegebad, zum Beispiel aus einem Esslöffel Oliven- oder Mandelöl in warmem Wasser. Das Handbad sollte aber nicht zu lange dauern. Trocknen Sie die Hände danach gut ab, vor allem zwischen den Fingern. Mit einem sanften Peeling aus der Apotheke können Sie die Hautstruktur an den Händen anschließend verfeinern. Raue Stellen und Verhornungen verschwinden hierdurch. Achten Sie darauf, dass Sie die Haut nicht zu sehr scheuern. Tragen Sie dann ruhig einmal dick auf: Verwenden Sie dazu eine Gesichtsmaske, zum Beispiel mit Vitamin E, und wickeln Sie die Hände darüber mit Frischhaltefolie ein. Nach zehn Minuten Einwirkzeit haben Sie echte Samtpfötchen.

PEF