

KOMPETENZEN ZU:
NEURODERMITIS •
ALLERGIEN •
PSORIASIS •
ASTHMA •



Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Heilsbachstr. 32 • 53123 Bonn

HINTERGRUNDINFORMATION

Hautpflege bei Diabetes

Besonderheiten der Haut bei Diabetes

Sehr trockene und juckende Haut ist manchmal das allererste Zeichen von Diabetes. Woran liegt das? Steigen die Blutzuckerwerte an, versucht der Körper, den überschüssigen Zucker im Blut durch häufiges Wasserlassen wieder loszuwerden. Durch den vermehrten Harndrang verliert der Organismus Wasser und die Haut wird trockener.

Rund acht von zehn Menschen mit Diabetes beobachten eine Veränderung an ihrer Haut. Neben der spürbar trockenen und juckenden Haut heilen Wunden schlechter. Auch immer wiederkehrende Pilzinfektionen, beispielsweise an den Füßen, können mit Diabetes in Zusammenhang stehen. Um die Hautprobleme bei Diabetes in den Griff zu bekommen, ist zum einen eine gute Blutzuckereinstellung notwendig, zum anderen bedarf es der richtigen Hautpflege, die sich an den Bedürfnissen der Haut orientiert.

Nicht zu heiß duschen

Wasser trocknet die Haut aus; zu langes Duschen tut ihr daher nicht gut. Auch zu heiß sollte das Wasser nicht sein, am besten nicht wärmer als 34 Grad, denn je höher die Temperatur, umso mehr Feuchtigkeit verliert die ohnehin schon strapazierte Haut. Aus gleichem Grund sollte man auf ausgedehnte Wannenbäder verzichten. Ganz gleich, ob Duschen oder Baden: Länger als zehn Minuten sollte die Haut nicht dem Wasser ausgesetzt werden. Duschgele, Seifen und Badezusätze sollten Öle oder andere rückfettende Substanzen enthalten.

Trockentupfen statt rubbeln

Nach dem Duschen und Baden sollte man die Haut nicht mit einem rauen Handtuch trockenrubbeln, sondern vorsichtig abtrocknen oder trockentupfen. Besonders sorgfältig muss die Haut in den Zwischenräumen abgetupft werden, also unter den Armen, zwischen den Zehen und bei Frauen unter den Brüsten. Anschließend wird die Haut mit einer Lotion oder Creme gepflegt. Am besten ist es, die Pflegesubstanzen auf die noch leicht feuchte Haut aufzutragen. Dann sind die Poren noch offen und die Wirkstoffe können besser aufgenommen werden. Nicht vergessen: auch Hände und Füße eincremen!