

Die Physikalische Gefäßtherapie kann die Durchblutung der Mikrogefäße verbessern und damit Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei Diabetes steigern.

Physikalische Gefäßtherapie

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei Diabetes verbessern

In Deutschland leiden über 7 Millionen Menschen an Diabetes mellitus, etwa 90 Prozent von ihnen am Typ 2. Hauptursache ist ein ungesunder Lebensstil: falsche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Auch eine unzureichende Mikrozirkulation in den kleinsten Gefäßen spielt eine Rolle. Dies wird bei der Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus bislang wenig berücksichtigt. Dabei kann eine gezielte Anregung der Mikrozirkulation zum Erfolg einer schulmedizinischen Therapie beitragen.

Gestörte Durchblutung kleinster Gefäße

Wenn Organe und Gewebe nicht bis in die aller kleinsten Gefäße gut durchblutet sind, werden sie nicht ausrei-

chend mit Sauerstoff und den wichtigsten Nährstoffen versorgt. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit des Körpers: Die Regenerationsfähigkeit nimmt ab, die Anfälligkeit für Erkrankungen hingegen zu. Gefäßkrankungen können die Folge sein, Symptome chronischer Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes können verstärkt werden.

Gesunder Lebensstil unterstützt Gefäßgesundheit

Jeder kann jedoch etwas dafür tun, damit seine Arterien, Venen und ihre kleinsten Verzweigungen fit bleiben:

Neben der konsequenten Behandlung der Grunderkrankung sollten Patienten ihren Lebensstil und ihre Ernährungsgewohnheiten überdenken und schädliche Einflüsse möglichst ausschalten. Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, nicht raucht und versucht, Stress abzubauen, trägt viel zum Schutz seiner Gefäße und zum Gesamterfolg der Behandlung bei.

Verbesserung der Mikrozirkulation

In vielen Fällen kann es darüber hinaus sinnvoll sein, die Durchblutung

gezielt anzuregen. Bei Gefäßen größeren Durchmessers lässt sich das durch Medikamente regulieren, nicht jedoch bei Mikrogefäßen. Die Muskelzellen der Mikrogefäße werden allein durch eine sogenannte autorhythmische Erregung gesteuert. Ihre Kontraktion kann über lokale mechanische Reize angeregt werden. Genau das macht sich die Physikalische Gefäßtherapie zunutze. Mithilfe eines elektromagnetischen Feldes werden die Muskelzellen in den Gefäßwänden der Mikrogefäße zur Kontraktion stimuliert, sodass mehr Blut ins Kapillargebiet gepumpt wird. Viele Pa-

tienten berichten über eine Verbesserung ihres allgemeinen Gesundheitszustandes und die Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Beobachtungsstudien bestätigen zudem, dass die Physikalische Gefäßtherapie als ergänzende Behandlung zum Erfolg einer schulmedizinischen Therapie beitragen kann. Viele Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten bieten die Physikalische Gefäßtherapie als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) in ihrer Praxis an.

Weiterführende Informationen auf www.bgv-mikrozirkulation.de

In Ihrem Sanitätshaus finden Sie ein breites Sortiment für Diabetiker, z. B. Spezialschuhe, Einlagen und Socken.

Diabetes aktuell

+ Ein neues Modell zur Risikoabschätzung bei Kindern mit erhöhtem familiärem Risiko für Typ-1-Diabetes zeigt, dass das Risiko, die Krankheit zu entwickeln, mit zunehmendem Alter exponentiell sinkt. Wenn bis zum Erreichen des Teenager-Alters keine Autoantikörper entwickelt wurden, sinkt das Risiko auf das Niveau der Allgemeinbevölkerung von 0,4 Prozent.

+ Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes“ erläutert, wie Ernährung die Krankheit beeinflussen kann, wie und warum Betroffene bei Diabetes abnehmen sollten, welche Ernährungsweisen empfohlen sind und wie sich der Alltag mit einer chronischen Krankheit gestalten lässt. 60 Rezepte bieten einen leichten Einstieg in die diabetesgerechte Ernährung.

240 Seiten, 19,90 €

Erhältlich im Online-Shop unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/wie-ernähre-ich-mich-bei-diabetes-46009000



Diabetisches Fußsyndrom

So können Sie vorbeugen

Um dem Diabetischen Fußsyndrom vorzubeugen, ist Fürsorge für die Füße wichtig. Pflegen und untersuchen Sie Ihre Füße täglich mit diesen Schritten:

Unter dem Begriff „Diabetisches Fußsyndrom“ oder „Diabetischer Fuß“ werden alle krankhaften Veränderungen am Fuß eines Menschen mit Diabetes zusammengefasst, die zu Wunden und Gewebsschäden führen. Je nach Patientin oder Patient kann das Diabetische Fußsyndrom ganz unterschiedlich aussehen, gemeinsames Zeichen ist aber immer eine Verletzung.

Langjährig erhöhte Blutzuckerwerte können die Nerven und den Blutfluss im Fuß schädigen. Deshalb spüren viele Menschen mit Diabetes Verletzungen an den Füßen schlechter und der Körper kann die Wunden schlecht von alleine zur Abheilung

bringen. Die Wunden können sehr tief und groß werden, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Im schlimmsten Falle kann das Gewebe durch die Wunden so sehr geschädigt werden, dass Zehen oder sogar der Fuß amputiert werden müssen. Lassen Sie es nicht so weit kommen, und lernen Sie Ihre Füße zu schätzen. Dieses Gebilde aus vielen Knochen, Sehnen und Muskeln tut beim Stehen und Laufen viel für Sie und das alles, ohne dass Sie jedes Abrollen bewusst steuern – Ihre Füße tragen Sie ein Leben lang! Zu einer guten Fürsorge für Ihre Füße zählen die regelmäßige ärztliche Untersuchungen und tägliche Pflege.

Achten Sie bei Ihrem Schuhwerk auf Folgendes:

- Tragen Sie breite und geschlossene Schuhe mit flachem Absatz. Das Obermaterial sollte weich und die Sohlen wenig biegsam sein.
- Kontrollieren Sie Ihre Schuhe auf drückende Nähte im Inneren.
- Kaufen Sie Schuhe nachmittags oder abends, da die Füße über den Tag anschwellen.
- Bereits beim Schuhkauf sollte nichts stören oder drücken. Vor den Zehen sollte noch 1 Zentimeter Platz sein.
- Laufen Sie neue Schuhe sorgfältig ein und tragen Sie die neuen Schuhe erst einmal abwechselnd mit vorhandenen Schuhen, bis Sie sicher sind, dass sich Schuhe und Füße aneinander gewöhnt haben.

Gut zu wissen:

Bei Menschen mit Diabetes gibt es keine harmlosen Wunden oder Verletzungen an den Füßen. Holen Sie sich immer ärztlichen Rat, wenn die Wunde nicht schnell besser wird!

Gut zu wissen:

Mit einem Spiegel können Sie auch die Unterseite Ihrer Füße genau sehen!

Fürsorge für Füße – die richtige Pflege bei Diabetes



Gehen Sie regelmäßig zur ärztlichen Untersuchung!



Schauen Sie Ihre Füße von allen Seiten an. Finden Sie Druckstellen, Fehlstellungen, Verhornungen, Nagelpilz oder Wunden?



Waschen Sie Ihre Füße im handwarmen Fußbad. Danach gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen. Bei Wunden nicht waschen, nur desinfizieren!



Feilen Sie die Nägel gerade und nicht rund. Keine Scheren, Knipser oder Zangen benutzen.



Entfernen Sie Hornhaut nur mit einem Bimsstein.



Cremen Sie trockene Füße regelmäßig ein. Dafür Cremes oder Schäume mit Harnstoff (Urea 5-10 %) verwenden.



Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe. Achten Sie auf einen hohen Baumwollanteil.



Tragen Sie Ihre Schuhe sorgfältig ein. Die Schuhe immer auf drückende Nähte kontrollieren.