

Presseinformation zum

Welt-Diabetestag am 14. November 2020

Experten appellieren am Welt-Diabetestag: Warnsignale der Füße ernstnehmen!

Kribbeln, Brennen oder Taubheit weisen auf Nervenschäden hin

Kein Körperteil entzieht sich so leicht unserer Aufmerksamkeit wie die Füße: Sie sind weit weg vom Kopf, meist in Schuhen versteckt. Kein Wunder, dass Auffälligkeiten an den entfernten Extremitäten häufig ignoriert werden. Tatsächlich treten bei mehr als jedem dritten Menschen mit Diabetes Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Brennen, Taubheit oder ein nachlassendes Gespür an den Füßen auf, weil die Nerven durch den erhöhten Blutzucker geschädigt sind (1). Ärzte sprechen von einer diabetischen Neuropathie – eine der häufigsten und schwerwiegendsten Folgeerkrankungen des Diabetes. Aber vielen Betroffenen ist ihr ernsthaftes Gesundheitsproblem nicht bewusst: Drei Viertel von ihnen ahnen nicht, dass sie eine Neuropathie haben (2). „Rechtzeitiges Handeln ist dringend erforderlich, um die Nervenschädigung aufzuhalten und die Füße gesund zu erhalten“, warnen Experten der Nationalen Aufklärungsinitiative „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“. Die Ärzte aus den Bereichen Diabetologie und Neurologie appellieren daher anlässlich des Welt-Diabetestags am 14. November: Menschen mit Diabetes sollten alle Warnsignale der Füßen ernstnehmen und mit ihrem Arzt darüber sprechen, auch wenn sie harmlos erscheinen.

Die Neuropathie ist wie ein Chamäleon: Manche haben das Gefühl, in einem Ameisennest oder auf glühenden Kohlen zu stehen, bei einigen ziehen bohrende, stechende oder reißende Schmerzen durch die Füße, die ihnen den Schlaf und die Lebensqualität rauben. Besonders tückisch: Etwa die Hälfte der Betroffenen hat gar keine spürbaren Beschwerden – unbemerkt schwindet die Sensibilität ihrer Füßen (3). Bei ihnen bleibt die Erkrankung besonders häufig unerkannt, obwohl auch diese stummen Neuropathien mit einem hohen Risiko für die Entwicklung eines diabetischen Fußsyndroms verbunden sind, welches wiederum die häufigste Ursache für Amputationen in Deutschland darstellt.

Füße immer im Blick

„Wichtig ist es, die Warnsignale für Nervenschäden an den Füßen rechtzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen“, so Prof. Dr. med. Dan Ziegler, Diabetologe aus Düsseldorf und Vorsitzender der Nationalen Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“. Denn je eher, umso besser kann der voranschreitenden Nervenschädigung sowie daraus resultierenden Beschwerden und Komplikationen wie einem diabetischen Fußsyndrom entgegengewirkt werden. Daher sollte man die Füße regelmäßig selber checken, den Arzt über alle Auffälligkeiten informieren und auch von ihm die Füße regelmäßig

untersuchen lassen. Er kann einen Sensibilitätsverluste durch einfache, schmerzlose Tests schon frühzeitig feststellen.

Wie bewahrt man gute Nerven?

Erste Maßnahme, um der Nervenschädigung entgegen zu wirken, ist eine möglichst gute Blutzuckereinstellung. Dazu trägt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung bei. „Nervengifte“ wie Alkohol und Nikotin sollten gemieden werden. Auch ein Mangel an B-Vitaminen kann Neuropathien verursachen. Bei Diabetes wird aber das für die Nervenfunktion sehr wichtige Vitamin B1 häufig vermehrt über die Nieren ausgeschieden (4). Um den Mangel auszugleichen, eignet sich die für den Körper sehr gut verfügbare Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin. Wie Studien bei Diabetes-Patienten mit Neuropathien zeigen, können dadurch Neuropathie-Beschwerden wie Kribbeln, Brennen, Schmerzen und Taubheit in den Füßen gelindert werden. Auch das Antioxidans Alpha-Liponsäure kann einen positiven Einfluss auf Neuropathie-Symptome haben. Wenn diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, um Schmerzen zu lindern, können vom Arzt verschreibungspflichtige Medikamente verordnet werden, die allerdings nicht ursächlich wirken, sondern in erster Linie die Schmerz betäuben sollen.

Experten-Videos mit hilfreichen Tipps

Fundierte Informationen und praktische Tipps rund um die Erkrankung „diabetische Neuropathie“ finden Betroffene und Interessierte auf der Webseite der Nationalen Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße“.

In kurzen Videos erklärt der Neuropathie-Experte Gidon Bönhof aus Düsseldorf, wie ein Arzt die Nervenschädigung diagnostiziert und wie Menschen mit Diabetes ihre Füße schützen können. Hier gelangen Sie direkt zum Patienten-Ratgeber und den Videos: <https://www.hoerensieaufihrefuesse.de/patienten-ratgeber.html>



Über die Nationale Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie

Die Nationale Aufklärungsinitiative zur diabetischen Neuropathie wird von WÖRWAG Pharma in Zusammenarbeit mit der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) und renommierten Experten der Diabetologie und Neurologie getragen. Unter dem Motto „Diabetes! Hören Sie auf Ihre Füße?“ schärft sie durch



Information und Aktionen bei Betroffenen das Bewusstsein für die Erkrankung – mit dem Ziel, die Früherkennung der diabetischen Folgeerkrankung zu fördern und Komplikationen, wie das Diabetische Fußsyndrom, zu verhindern. Die Initiative führt außerdem wissenschaftliche Studien durch, um neue Erkenntnisse über die Neuropathie zu gewinnen.

Weitere Informationen: www.hoerensieaufihrefuesse.de

Literatur:

1. Gesundheitsbericht Diabetes 2020, Hrsg: Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe; Verlag Kirchheim + Co GmbH
2. Ziegler D et al. Painful and painless neuropathies are distinct and largely undiagnosed entities in subjects participating in an educational initiative (PROTECT-Study). *Diabetes Res Clin Pract.* 2018;139:147-154
3. Pop-Busui R, Boulton AJ, Feldman EL, Bril V, Freeman R, Malik RA, Sosenko JM, Ziegler D. Diabetic Neuropathy: A Position Statement by the American Diabetes Association. *Diabetes Care.* 2017;40(1):136-154.
4. Thornalley PJ et al. High prevalence of low plasma thiamine concentration in diabetes linked to a marker of vascular disease. *Diabetologia* 2007; 50: 2164-2170

Pressekontakt:

Kerstin Imbery-Will
WÖRWAG Pharma GmbH & Co.KG
Tel.: 04183/774623
kerstin.imbery-will@woerwagpharma.com