

# So besiegen Sie das Kribbeln in den

## UNSER EXPERTE

**Priv.-Doz. Dr. Burkhard Herrmann**  
Diabetologe und Endokrinologe, Facharzt für Innere Medizin, Dozent am Uniklinikum Essen



**E**inmal am Tag sollten Diabetiker ihre Füße kontrollieren. Dieser Tipp von Privatdozent Dr. Burkhard Herrmann vom Uniklinikum Essen hat seinen guten Grund. Denn viele Zuckerkrankte leiden an Missempfindungen an den Füßen. Die Ursache ist eine Schädigung der Nerven – die Polyneuropathie. Sie betrifft vor allem die Beine. Doch mit einem gut eingestellten Blutzuckerspiegel und einer Vitamintherapie lässt sich diese Krankheit aufhalten.

**Ameisenlaufen** – So schildern viele Patienten die Empfindungen, die die Erkrankung bei ihnen auslöst. Ein Kribbeln, als wenn Ameisen über die Füße

laufen. Andere Betroffene schildern die Symptome als unangenehmes, nicht unbedingt schmerzhaftes Stechen. Die Beschwerden treten vor allem nachts auf und rauben den Diabetikern den Schlaf.

**Unempfindlichkeit** ist ein weiteres Merkmal der Polyneuropathie. Denn die Erkrankung schädigt die Nervenbahnen, die von den Füßen bis ins Gehirn führen. Schmerzreize kommen deshalb dort nicht mehr richtig an. So kann es etwa passieren, dass ein Diabetiker mit dieser Folgeerkrankung auf eine Reißzwecke tritt und es gar nicht merkt. Auch andere Verletzungen am Fuß können sich so zu

**Stimmgabel-Test: So einfach kann der Arzt die Empfindsamkeit eines Fußes prüfen**



chronischen Wunden auswachsen. Deshalb: regelmäßig Füße kontrollieren!

**Ursache** der Polyneuropathie ist ein schlecht eingestellter Diabetes. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Diabetiker diese Nervenschädigung erleidet, liegt bei zirka 50 Prozent, sagt Dr. Herrmann. „Nerven haben wie Stromkabel eine Isolierung“, erklärt er. Und diese Isolierung werde bei zu hohem Blutzucker angegriffen, weil die „Müllabfuhr aus dem Körper nicht mehr richtig funktioniert“. Ständig entstehende Abfallstoffe sammeln sich an.

**Die Diagnose** kann der Arzt mit einem ganz einfachen Trick stellen – mittels einer Stimmgabel. Die wird angeschlagen und mit ihrer Basis an den Fußknöchel gehalten. Patienten mit Polyneuropathie empfinden die Vibrationen deutlich schwächer als Gesunde. Außerdem ist ihr Kalt-Warm-Empfinden gestört und der Arzt kann die Nervenleitgeschwindigkeit messen.

Anzeige

1/4 hoch links

Fotos: jump (2), dactstock

## Der Experten-Rat

**Thema: Vorfußschmerz**

Die Schmerzen treten bei Belastung auf und werden manchmal so empfunden, als sei man auf etwas Spitzes getreten. Gehen und längeres Stehen sind nur schwer möglich. Ort des Schmerzes sind die Grundgelenke des zweiten bis fünften Zehs. Die Ursachen können vielfältig sein: Ermüdungsbrüche, Entzündungen oder Tumoren. In

Hier schreibt für Sie der Vizepräsident des Berufsverband der Orthopäden, Dr. Andreas Gassen aus Düsseldorf.



den meisten Fällen ist aber ein Spreizfuß mit der resultierenden Überbelastung der Mittelfußköpfchen und Grundgelenke die Ursache. Die Behandlung besteht neben physikalischen Therapien oft in Einlagen oder orthopädischen Schuhen. Auch eine Injektion mit Kortison kann bei starken Schmerzen und Schwellung sinnvoll sein. Hilft die konservative

Therapie nicht und ist der Verschleiß nicht zu ausgeprägt, kann eine Operation helfen. Hierbei wird der Orthopäde die fehlerhafte Statik korrigieren. Je nach Ausprägung werden einzelne oder mehrere Zehen in ihrer Stellung korrigiert.

Neue Post **Internet-Tipp**  
[www.bvou.net](http://www.bvou.net)

Diabetiker-Füße brauchen besonderen Schutz. Der Wirkstoff Benfotiamin kann helfen

# Füßen

**Die Therapie** erfolgt in erster Linie durch ein gutes Einstellen des Diabetes. Ergänzend kann der Wirkstoff Benfotiamin den Betroffenen helfen. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des Vitamins B1 (Thiamin). Der Thiamin-Spiegel ist bei vielen Diabetikern um 75 Prozent erniedrigt. Benfotiamin-Präparate (z. B. milgamma pro-  
tekt) gibt es rezeptfrei in der Apotheke. „Schon nach vier Wochen Einnahme stellen sich erste Erfolge ein“, sagt Dr. Herrmann.

**Neue Post Infos:**

**Mehr zum Thema Diabetes, seine Folgeerkrankungen und Therapien** erfahren Sie am 19. Sept. ab 17.30 Uhr in der Sendung „Neues aus der Medizin“ auf Das Vierte.



Anzeige  
**1/3**  
hoch rechts

## Die Übung der Woche

**G**erade wer lange sitzt – ob auf Reisen oder im Büro – sollte auf seine Haltung achten. Kleine Übungen können Ihnen dabei helfen. Damit unterstützen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule, Gelenke und Rückenmuskeln, sondern Sie regen auch den Blutfluss bei langem Sitzen an. Winkeln Sie den rechten Arm an und setzen Sie die Hand hinter sich auf die Armlehne. Danach die linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels führen. Die linke Schulter und den Kopf dabei möglichst weit nach rechts drehen. 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. 5 Wiederholungen pro Seite.

