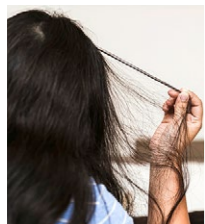


WAS GENAU IST ...

... Trichotillomanie?

Patientinnen und Patienten mit Trichotillomanie haben das überwältigende Bedürfnis, die eigenen Haare auszureissen. Am häufigsten ziehen sie Haare aus ihrer Kopfhaut, von den Augenbrauen und/oder Wimpern. Aber auch andere Körperhaare können ausgerissen werden. Im Anschluss werden die Haare und die Haarwurzel genau untersucht, bevor sie weggeworfen, aufgehoben oder gar verschluckt werden. Mit der Zeit kann Trichotillomanie zu kahlen Stellen und schütterem Haar führen. Die Forschung geht davon aus, dass 0,5 bis 2 Prozent der Menschen an dieser psychischen Störung leiden. Sie kommt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor. Sie tritt jedoch tendenziell häufiger bei Frauen als bei Männern auf – im Verhältnis 9 zu 1. Zu den Risikofaktoren zählen stressige Situationen sowie psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Zwangsstörungen oder Depression. Möglicherweise ist die Krankheit genetisch bedingt.



Raus aus den Socken, rein in die Sandalen: Zeit, die Füße auf ihre Gesundheit zu checken.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Füße in Sommerform

Hautpilz, Hornhaut und Hühneraugen sollen behandelt werden. Denn gesunde, gepflegte und **schmerzfreie** Füße bedeuten Lebensqualität.

Von Petra Koci

Bereit für Sommer, Sonne und Sandalen? Jetzt hat das Barfusslaufen Hochsaison. Wir gehen ins Schwimmbad, zeigen unsere Füße in offenen Schuhen. Und vielleicht verbringen wir die Sommerferien in einem schönen Hotel – und laufen dabei barfuss über Hotelteppiche.

Unsere Haut bietet einen guten Schutzschild gegen Umwelteinflüsse, solange sie nicht angegriffen oder verletzt ist. Umso wichtiger ist, dass wir dicke Hornhaut, Fersenrisse, Hühneraugen oder Hautpilz behandeln. «Unsere Füße sollen uns ein Leben lang tragen können», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter, Podologin und Mitglied im Zentralvorstand des Schweizerischen Podologenverbands (SPV): «Deshalb ist eine regelmässige, medizinisch kompetente Fusspflege, vor allem mit zunehmendem Alter, wichtig. Sie hilft, Problemen, Schmerzen und Infektionen an den Füßen vorzubeugen.»

Podologie bedeutet «nicht-ärztliche Heilkunde am Fuss». Bei den Podologinnen und Podologen steht die Fussgesundheit im Vordergrund. Während sich die kosmetische Fusspflege vor allem der Pediküre gesunder Füße widmet, behandelt die medizinische Fusspflege auch ein breites Spektrum an Fussbeschwerden.

Die Haut an unseren Füßen besitzt im Gegensatz zum Rest unseres Körpers weniger Talgdrüsen, welche mit ihrem Sekret die äusserste Hautschicht schützen. Deshalb sind unsere Füße schneller trocken. Mit zunehmendem Alter verliert die Haut noch mehr an Feuchtigkeit. Was Podologen und Podologinnen sehr häufig behandeln, sind daher dicke Hornhaut sowie Risse an den Fersen. Bei der Hornhaut handelt es sich um totes Hautzellmaterial, welches sich aus verschiedenen Gründen nicht natürlich abschuppen kann. Diese überschüssige Haut an den verdickten

Stellen trägt die Podologin oder der Podologe mit dem Skalpell ab. Selbständig lässt sie sich mit einem Bimsstein, einer Feile oder einem Hornhauthobel sanft abtragen. «Vorsicht, man sollte nicht zu viel abtragen. Denn sonst können gesunde und intakte Hautschichten verletzt werden und die Haut noch mehr austrocknen. Das wiederum kann sogar zu schmerzhaften Rissen führen», so die Expertin.

Rissige Fersen, auch Schrunden genannt, sind das Resultat von kleinen Spalten, die in trockener und geschädigter Haut entstehen können. Die Risse vergrössern sich und dringen im Laufe der Zeit in tiefere Hautschichten vor. Sie können sich so weit vertiefen, dass selbst das Gehen zu Schmerzen führen kann. Rissige Fersen können bluten und Infektionsherde für Bakterien bilden. Was dagegen hilft? Das Wichtigste ist das tägliche Eincremen. Die Pflege sollte Fette und wasserbindende Stoffe wie Urea

oder Glycerin enthalten. Massagen mit Oliven- oder Mandelölen sind ebenso eine gute Möglichkeit, die Füße geschmeidig zu halten.

Häufig kommen auch Hühneraugen vor. Ein Hühnerauge ist eine lokale Verdickung der Hornschicht mit einem in die Tiefe gerichteten Sporn. Dieser drückt auf die nervenreiche Knochenhaut und kann starke Schmerzen verursachen. Hühneraugen sollten fachgerecht entfernt werden. Wer selbst Hühneraugenpflaster anwendet, sollte sich bewusst sein, dass diese Pflaster Ätzmittel wie Salicylsäure enthalten. Verrutscht das Pflaster, kann sich als Folge die Haut rund um das Hühnerauge entzünden.

Fusspilz unbedingt behandeln

Verwundete oder aufgeweichte Haut schädigt die Hautbarriere. Hier besteht die Gefahr, dass Pilze eindringen können. Das gilt auch, wenn man ein geschwächtes Im-



Yvonne Siegenthaler-Matter: «Eine kompetente Fusspflege ist vor allem mit zunehmendem Alter wichtig.»

munsystem hat. Fusspilz ist keine Bagatelle. «Anzeichen wie Juckreiz, nässende Haut oder ausgeprägte Schuppung sollten schnellstmöglich behandelt werden. Denn Fusspilz ist ansteckend», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter: «Unbehandelt kann er zu ernsthaften Infektionen oder schweren Hautentzündungen führen. Deshalb arbeiten wir in der Podologie eng mit Dermatologinnen und Dermatologen zusammen, sodass die besten Behandlungsmöglichkeiten gegen die Pilzkrankung ausgeschöpft werden können.»

Noch besser ist es, Fusspilz vorzubeugen. Dabei hilft es, nach dem Duschen und Schwimmen die Füße, auch die Zehenzwischenräume, gut abzutrocknen. Und an Orten, wo viele Menschen barfuss gehen, am besten Flipflops oder Badeschuhe zu tragen. Also im Schwimmbad, der Umkleidekabine – und in den Sommerferien im Hotelzimmer. ❀

MEDIZIN-NEWS

Infarkt tödlicher für Frauen

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit, an einem Herzinfarkt zu sterben, bei Frauen mehr als doppelt so hoch ist wie bei Männern. Bei Frauen gibt es mehrere Faktoren, die dieses Phänomen erklären könnten, bisher aber nicht ausreichend erforscht sind. Darunter etwa eine vorzeitige Menopause, Schwangerschaftskomplikationen, Schwangerschaftsbluthochdruck und die Geburt eines Frühgeborenen. Als weiterer Risikofaktor – nebst Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen und der familiären Vorbelastung – zählt bei Frauen auch psychosozialer Stress.

Demenzrisiko und Diabetes

Je früher jemand an Typ-2-Diabetes erkrankt, desto höher ist sein Demenzrisiko. Das zeigt eine neue Studie der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in Baltimore mit über 11 000 Teilnehmenden. Bei Personen, bei denen vor dem 60. Lebensjahr ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde, war die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, dreimal so hoch wie bei anderen Studienteilnehmenden. Mit zunehmendem Alter nahm das Demenzrisiko ab.

Das Leben spontan genießen – auch mit Diabetes!



Ob im Job oder Familienalltag: Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier rund um die Uhr automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,*} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,*} möglich. Mit dem neuen Dexcom G7 geht das jetzt noch diskreter, denn der Sensor ist deutlich kleiner als sein Vorgänger.

Dieser wird nahezu schmerzfrei⁵ an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁶, sodass Arbeit, Familienausflug oder der Spieleabend mit Freunden nicht unterbrochen werden müssen. Der **aktuelle Zuckerwert** erscheint ganz bequem **alle fünf Minuten** auf dem **handlichen Empfänger** oder per Dexcom G7-App⁷ auf einem **Smartphone**⁷ – und auch eine Parallelnutzung ist möglich!



Kompatible Geräte sind separat erhältlich.*

Mit der „Diabetes-Ampel“ durch den Alltag

Der Blick auf das Anzeigergerät verrät jedoch nicht nur den momentanen Zuckerwert: Ein **Trendpfeil** zeigt ausserdem, ob dieser gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: **Vorausschauende Warnungen können Menschen mit Diabetes vor Über- oder Unterzuckerungen informieren**,^{8,9,*} so kann rechtzeitig reagiert werden. Wie es insgesamt um die eigene Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: **Viel Grün** bedeutet, dass die Zuckerwerte grösstenteils im **Zielbereich** lagen – in dem Wertebereich, der mit dem Arzt oder der Ärztin festgelegt wurde. Gelb informiert über den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), und Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.

Gleichzeitig kann die „Diabetes-Ampel“ zeigen, wo es langfristig hingehen soll: mehr Grün, weniger Gelb und Rot! Das ist wichtig, um das Risiko für Folgeerkrankungen verringern zu können.¹⁰

Neu: Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren¹¹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie – einfach auf Rezept!¹²



www.dexcom.com

* Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7 CGM-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | # Diese Ergebnisse wurden mit einer früheren Generation von Dexcom CGM-Systemen erzielt. | 1 Vgl. zu anderen Glukosemessmethoden. Soupal J, et al. Diabetes Care. 2020;43:37-43. | 2 Martens T, et al. JAMA. 2021;325(22):2262-2272. | 3 Gilbert TR, et al. Diabetes Technol & Ther. 2021;23(5):35-39. | 4 Welsh JB, et al. J Diabetes Sci Technol. 2022;19:322968221099879. | 5 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:153. | 6 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:10. | 7 Liste unter www.dexcom.com/compatibility. | 8 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:55ff. | 9 Puhir S, et al. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(1):83-86. | 10 DDG und diabetes DE Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022:119. | 11 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:6. | 12 Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden, Indikationen gemäss Mittel- und Gegenstandsliste (MiGeL) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstandsliste.html (Letzter Zugriff: 10.05.2023) | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw | Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw LBL-1002520 REV001 / 06.2023