

Wuppertal, 5. Mai 2011

Vorsicht für Diabetiker beim Barfußlaufen

26 Knochen, 33 Gelenke, mehr als 100 Bänder und dazu 20 Muskeln mit starken Sehnen – der menschliche Fuß ist ein Wunderwerk der Natur. Eines, das wir viele Monate im Jahr in Schuhen verstecken. Doch mit den steigenden Temperaturen wächst auch wieder die Lust am Barfußlaufen. Während dieses sommerliche Vergnügen für Diabetiker noch vor wenigen Jahren grundsätzlich als nicht empfehlenswert galt, können heute manche von ihnen durchaus barfuß unterwegs sein.

Risiko bei Nervenschäden

Ob ein Diabetiker an warmen Sommertagen auf Schuhe und Strümpfe verzichten kann, hängt von der Schwere seiner Erkrankung ab. Und die kann am besten der behandelnde Arzt einschätzen. Gefährlich wird es immer dann, wenn es bereits zu Nervenschäden, sogenannten diabetischen Polyneuropathien, gekommen ist. „Wenn die Nerven in Händen und Füßen stark geschädigt sind, können Betroffene weder angenehme noch schmerzhaft Reize auf der Haut wahrnehmen“, erklärt Dr. Ursula Marschall, Leiterin des medizinischen Kompetenzzentrums der BARMER GEK. „In solchen Fällen besteht das Risiko, dass der Diabetiker durch sein mangelndes Schmerzempfinden gar nicht bemerkt, falls er sich beim Barfußlaufen verletzt. Das kann zu schweren Schädigungen der Gliedmaße führen.“ In diesem Stadium der Krankheit sollten Diabetiker deshalb auf keinen Fall barfuß gehen oder laufen.

Durchblutungsfördernde Wirkung

Ist die Krankheit noch nicht so weit fortgeschritten, kann Barfußlaufen dem Patienten in manchen Fällen sogar gut tun. „Denn grundsätzlich trainiert das Laufen ohne Schuhe die oft beeinträchtigte Sensibilität der Füße und fördert die Durchblutung, die bei vielen Zuckerkranken häufig ebenfalls gestört ist“, sagt Dr. Marschall. „Um kein unnötiges Risiko einzugehen, sollten Betroffene jedoch unbedingt im Vorfeld mit ihrem Arzt sprechen.“ Hat dieser keine Einwände, sollte man Strecken wählen, auf denen die Verletzungsgefahr so gering wie möglich ist. Gut geeignet sind etwa die immer beliebter werdenden Barfußpfade – saubere Gehstrecken mit unterschiedlichen Untergründen. Nach dem Barfußlauf sollten Diabetiker ihre Füße ganz besonders sorgfältig reinigen und nach möglichen – wenn auch noch so kleinen – Wunden absuchen, um Infektionen vorzubeugen.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de