



# DIABETIKER RATgeber



Bewegung

## Fitness für die Seele

**Nach dem Schlaganfall**

Der Weg zurück in ein  
normales Leben

**Nur die Ruhe**

Entspannung lässt  
sich lernen

**Arbeitsplatz Urwald**

Eine Diabetikerin  
am Amazonas



## Peeling trotz empfindlicher Haut?

### Muss ich als Diabetikerin auf Peeling verzichten?

Carola W., Ansbach

Die Haut von Diabetikern produziert weniger Talg und Schweiß und kann Feuchtigkeit nicht so gut binden wie gesunde Haut. Das beeinträchtigt den natürlichen Schutzfilm, die Haut ist oft trocken und

juckt. Das Älterwerden und die Hormonumstellung in den Wechseljahren trocknen sie zusätzlich aus. Trotzdem ist es sinnvoll, den normalen Abschilferungsprozess zu unterstützen. Für den Körper eignet sich ein mechanisches Peeling mit einem Luffa- oder Hamam-Schwamm, für das Gesicht ein kleiehaltiges Wasch-

Peeling. Wichtig ist die Pflege danach mit Feuchtigkeitsscreme, die z.B. Harnstoff, Panthenol oder Aloe vera enthält. Wer unsicher ist, lässt sich am besten von seinem Hautarzt beraten.



**Dr. Sabine Zenker,**  
Fachärztin für  
Hautkrankheiten,  
München

# Lesen, was gesund macht.



### Weitere Themen im neuen Heft:

- ▶ Arteriosklerose: Früh erkennen, richtig behandeln
- ▶ Lymphödem nach Brustkrebs: Wie Sie sich davor schützen
- ▶ Blasen an den Füßen: So beugen Sie vor
- ▶ Alles über die Pflege trockener Haut
- ▶ Hefe: Schnelle Hilfe bei Durchfall

**Alle 14 Tage NEU:**  
Beim Einkauf in  
Ihrer Apotheke.

**GesundheitPro.de**