

# FUSSPFLEGE-TIPPS FÜR DIABETIKER



# Vor Verletzungen und Infektionen schützen

Diabetiker sollten sorgfältig auf die Pflege ihrer Füße achten. Die Füße sind bei Diabetes nicht nur sehr empfindlich, Diabetes bedingte Nervenstörungen beeinträchtigen zudem das Schmerzempfinden.

Mit dem Schmerz, dem Warnsignal des Körpers, schwindet das Gefühl für die Füße und somit die gewohnte Vorsicht und Fürsorge. Druckstellen, hohe Temperaturen oder Verletzungen werden kaum wahrgenommen. Kleine Verletzungen können sich zu schweren Entzündungen ausweiten, die eine Amputation erfordern.

Der Schutz der Füße vor Hitze- und Kälteschäden, vor mechanischen Verletzungen und vor Infektionen ist deshalb für Diabetiker – nach der medikamentösen Einstellung des Stoffwechsels und der Anpassung des Lebensstils – eine unerlässliche tägliche Maßnahme.

# Füße täglich untersuchen

Solange es noch keine Anzeichen auf Nerven- oder Durchblutungsstörungen gibt, können Diabetiker die Füße wie jeder andere pflegen. Leiden sie bereits an Neuropathie, einer Schädigung der Nervenenden, müssen sie besonders sorgfältig vorgehen.

## **Nicht barfuß laufen**

Das bedeutet, sie müssen die Füße täglich auf Blasen, Schwielen und Verletzungen untersuchen. In Anbetracht des erhöhten Verletzungs- und Verbrennungsrisikos sollten sie auch nicht mehr barfuß laufen, selbst am Strand. Die Schuhe müssen selbstverständlich bequem sein und sind regelmäßig nach kleinen Steinchen abzusuchen.

## **Temperatur kontrollieren**

Bei Fußbädern sollte immer die Wassertemperatur mit einem Thermometer oder der Hand kontrolliert werden. Auch bei Wärmflaschen und Heizkissen ist Vorsicht geboten. Sie führen immer wieder zu Verbrennungen.

Zur Fußpflege eignen sich wasserhaltige Salben und antimikrobielle Cremes wie Multilind® Mikrosilber. Kleine Verletzungen sollten sofort desinfiziert werden.

# 5 Tipps für die tägliche Fußpflege

## 1. Untersuchen Sie Ihre Füße täglich auf Veränderungen

- Kontrollieren Sie die Zehenzwischenräume und Fußsohlen
- Benutzen Sie notfalls einen Spiegel

## 2. Waschen Sie die Füße täglich

- Kontrollieren Sie die Wassertemperatur (ca. 35 C°) mit einem Thermometer oder der Hand
- Baden Sie die Füße max. 3 Minuten
- Trocknen Sie Ihre Füße mit einem weichen Handtuch sorgfältig ab, besonders zwischen den Zehen

## 3. Pflegen Sie die Füße niemals mit scharfen Gegenständen

- Kürzen Sie Nägel nur mit stumpfen Feilen
- Entfernen Sie Hornhaut mit Bimsstein

## 4. Schneiden oder feilen Sie Fußnägel bis zum Zehenrand gerade ab

- Reiben Sie raue Stellen und Hornhautpartien mit feuchtigkeitshaltiger Creme oder Salbe ein, um Risse zu vermeiden

## 5. Konsultieren Sie bei Schwellungen, Rötungen, Einrissen, Blasen, Hühneraugen, oder anderen Verletzungen den Arzt