

# Diabetes-News

## Der diabetische Fuß

---

URL: [http://www.diabetes-news.de/info/fuss\\_syndrom\\_06.htm](http://www.diabetes-news.de/info/fuss_syndrom_06.htm)  
Datum: 06.03.2001  
Rubrik: Informationen zum Thema Diabetes



[zurück zur Webseite](#)

---

### Praktische Tips

#### Tips zur Vorbeugung

##### **Generell: Laufen Sie niemals barfuß oder in Strümpfen**

Wer von uns ist nicht schon einmal in einen Nagel getreten oder ist an einer Türkante hängengeblieben? Ein bereits vorhandenes Geschwür muß komplett entlastet werden. Nur wenige Schritte auf einem Geschwür machen die Heilung von mehreren Wochen zunichte.

##### **Tragen Sie immer die Ihnen verordneten oder von Ihrem Arzt empfohlenen Schuhe**

Es bringt nicht viel, wenn Sie nur ein Paar Spezialschuhe haben und diese die meiste Zeit im Schrank stehen. Empfehlenswert sind mindestens zwei Paar Schuhe für draußen und ein Paar Hausschuhe. Alle Paare sollten von einem orthopädischen Schuhmacher oder Ihrem Arzt abgenommen sein. Wechseln Sie die Schuhe mehrmals täglich.

##### **Setzen Sie Ihre Füße niemals großer Hitze aus,**

da es durch den Verlust Ihrer Temperaturempfindung sehr leicht zu Verbrennungen Ihrer Füße kommen kann. Vermeiden Sie barfußlaufen am Sandstrand (barfußlaufen sollten Sie sowieso nicht!). Verwenden Sie keine Wärmflaschen, insbesondere wenn diese aus Metall sind. Verwenden Sie keine Heizdecken. Auch am Kachelofen oder offenen Kamin kann man sich seine Füße verbrennen. Meiden Sie daher die Nähe von offenem Feuer. Vermeiden Sie zu starke Sonnenbestrahlung Ihrer Füße.

##### **Untersuchen Sie Ihre Füße täglich - Fußinspektion**

Benutzen Sie für weniger einsehbare Stellen einen Fußspiegel oder lassen Sie sich Ihre Füße durch einen Familienangehörigen untersuchen. Achten Sie bei der Untersuchung Ihrer Füße besonders auf:

- Druckstellen > Ihrem Arzt oder Ihrem Schuhmacher zeigen
- **Blasen > sofort den Arzt aufsuchen**
- Hornhautschwielen > Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger zeigen
- **Hornhautschwielen mit dunklen Flecken (Präulcera) > sofort den Arzt aufsuchen**
- Hühneraugen > Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger zeigen

- **Rötung, Schwellung > sofort den Arzt aufsuchen**
- Eingewachsener Fußnagel > Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger zeigen
- **Hautverletzungen jeder Art > sofort den Arzt aufsuchen**

Weißlich belegte und eingerissene Haut in den Zehenzwischenräumen deuten auf einen Fußpilz. Verfärbte (gelblich oder weißlich) oder verdickte Fußnägel deuten auf einen Nagelpilz. Sprechen Sie Ihren Arzt bei Ihrem nächsten Termin auf eine Behandlung der Pilzerkrankung an.

## **Tips zur Fußpflege**

### **Baden**

Baden Sie Ihre Füße täglich, jedoch nicht länger als 3-5 Minuten. Das Aufweichen der Haut bei längeren Fußbädern ermöglicht ein Eindringen von Keimen. Die Temperatur des Badewassers sollte zwischen 30&deg; C und 35&deg; C liegen. Überprüfen Sie die Temperatur des Badewassers mit einem Thermometer, da Sie sich durch den Verlust Ihrer Temperaturempfindung die Füße verbrühen könnten. Baden Sie niemals mit offenen Wunden. Verwenden Sie zur Reinigung milde, rückfettende Seifen (ohne Zusätze).

### **Trocknen**

Trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig mit einem weichen Tuch, auch zwischen den Zehen. Feuchte Zehenzwischenräume begünstigen Fußpilz. Zu festes abrubbeln der Haut kann Risse verursachen.

Wenn Sie sehr trockene Haut haben, cremen Sie Ihre Füße mindestens zweimal täglich mit wasserrückführender Creme ohne Zusätze und Konservierungsstoffe ein. Sparen Sie dabei die Zehenzwischenräume aus.

### **Nagel- oder Fußpflege**

Benutzen Sie für die Nagel- oder Fußpflege niemals scharfe Gegenstände wie Scheren, Rasierklingen, Zangen oder Raspel. Benutzen Sie ausschließlich stumpfe Gegenstände wie stumpfe Feilen für Ihre Nägel oder Bimsstein für Ihre Hornhaut. Kürzen Sie Ihre Nägel regelmäßig mit einer Feile. Die Nägel dürfen nicht zu lang sein, da ein zu langer Nagel andere Zehen verletzen kann. Zu kurze Nägel können einwachsen und sollen daher ebenfalls vermieden werden. Die Nägel gerade feilen und die Ecken etwas abrunden.

#### **Eingewachsene Nägel, Hornhautschwielen und Hühneraugen gehören in die Hände diabetologisch geschulter Fußpfleger.**

Verwenden Sie niemals Rasierklingen oder Hornhautraspel zum Abtragen von Schwielen.

Verwenden Sie niemals Hühneraugenpflaster, -salben oder -tinkturen.

Verwenden Sie niemals Scheren oder Zangen zur Pflege Ihrer Nägel.

Verwenden Sie niemals Nagelspannen.

