

Cleveres Pflege-Programm

So geht es Diabetiker- Füßen richtig gut

Mehr als jeder dritte Diabetiker leidet an Nervenschäden. Obwohl Betroffene dadurch häufig Probleme wie **trockene Haut an den Füßen**, Risse und Fuß- und Nagelpilz aufweisen, wissen zwei Drittel der Patienten nicht, dass sie daher besonders auf ihre Füße achten müssen – das zeigt der Gehwohl-Diabetes-Report 2014. „Ein Diabetiker sollte unbedingt ein **speziell gewähltes, bequemes Schuhwerk** tragen, da selbst Druckstellen oder schlecht verarbeitete Schuhnähte zu schmerzhaften Schwielen oder gar Hühneraugen führen können“, empfiehlt **Anja Huhn**, Leiterin der Podologie in der Hautarztpraxis Dr. **Elisabeth Schuhmachers** in München. „Auch im Wohnungsbereich

sind Hausschuhe ratsam, da die **Gefahr von Verletzungen an den Füßen** sehr hoch ist, die dann durch Sensibilitätsstörungen oft unbemerkt bleiben. Die Füße sollten daher täglich auf Verletzungen hin kontrolliert werden.“ Ein Spiegel er-

**Beim Podologen sind
Diabetiker-Füße in
den besten Händen**

leichtert das Vorgehen. Achten Sie dabei auch auf eventuellen Pilzbefall und Infektionen. Waschen Sie die Füße mit einer **milden, rückfettenden Waschlotion** (z.B. Babyseife). Baden Sie die Füße nicht zu heiß, sonst gibt es Verbrennungen. Tupfen Sie die Füßen sanft ab (nicht rubbeln, nicht föhnen!). Anschließend sind Cremes ideal, die Harnstoff enthalten und **Verhornung vorbeugen**. Zudem ist eine regelmäßige Fußpflege durch einen Podologen absolut notwendig (Kassen übernehmen auf Rezept). Ziel ist, die normalen Funktionen von Haut und Nägeln zu verbessern. Dadurch können schwerwiegende Folgeschäden, wie z.B. Amputationen, vermieden werden.