

# Diabetikerfüße gut gepflegt

## Ihre Apotheke informiert

Wer Diabetes hat, sollte stets auf seine Füße achten: Der gestörte Stoffwechsel führt dazu, dass Füße und Unterschenkel schlechter durchblutet werden. In der Folge ist die Infektionsabwehr vermindert, zudem heilen Wunden schlechter. Damit Sie dennoch auf ruhigem Fuß leben können, haben wir Ihnen praktische Pflegetipps zusammengestellt.



© tabato / Westend61

### Allgemeines

- Diabetiker haben oft eine äußerst empfindliche und trockene Haut, die zu übermäßiger Hornhautbildung neigt.
- Raue, gereizte Hautstellen, feine Risse, winzige Verletzungen und auch eine aufgeweichte Haut sind hervorragende Eintrittspforten für Bakterien und Pilze.
- Schwer zu heilende Geschwüre können die Folge sein, aber auch Haut- und Nagelpilze.

### Fußpflege ist wichtig

- Die Fußhaut des Diabetikers braucht genügend Feuchtigkeit und Fett, damit sie glatt und geschmeidig bleibt.
- Spezielle Fußpflegeprodukte, die für Diabetiker geeignet und auf die Bedürfnisse der Fußhaut abgestimmt sind, sind sinnvoll.
- Bei der Fußpflege zu Hause unbedingt darauf achten, dass die Haut nicht durch scharfe Instrumente verletzt wird.

- Die Nägel am besten nach einem Fußbad schneiden, bei Problemfüßen lieber nur feilen.
- Den Nagelrand nie zu kurz schneiden (ideal: gerade bis spatenförmig feilen); nur den sichtbaren Teil der Ecken abrunden.
- Bei Sehproblemen, sehr dicken Hornschwielen oder Hühneraugen sollte eine geschulte Fachkraft die Fußpflege übernehmen.
- Füße immer sauber, warm und trocken halten. Das beugt Fußpilz vor.

### Eigene und ärztliche Kontrolle

- Die Kontrolle und Pflege Ihrer Füße ist wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge.
- Dazu gehört die regelmäßige Eigeninspektion, aber auch die Inspektion durch den Arzt.
- Und: Bei Wunden, Druckstellen oder Entzündungen in jedem Fall sofort zum Arzt gehen!