

Wie Diabetiker ihre Füße schützen

Daniela Günther
Filialleiterin



Diabetiker-Füße brauchen besonders viel Aufmerksamkeit und die richtige Pflege, damit sie gesund bleiben.

Diabetes-Patienten haben ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme – jeder achte bekommt Schwierigkeiten mit den Füßen, weil Nerven und Durchblutung nicht mehr richtig funktionieren. Nervenschäden und Durchblutungsstörungen können dazu führen, dass Wunden an den Füßen einerseits nicht wahrgenommen werden und andererseits schlecht abheilen. So kann sich aus einer anfangs eher unspektakulären Verletzung schnell eine großflächige Wunde entwickeln, die sich leicht entzünden kann. Geschwüre können die schlimme Folge sein, manchmal müssen einzelne Zehen oder sogar der ganze Fuß amputiert werden. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Täglich zur Inspektion

„Um vorzubeugen, ist es enorm wichtig, dass Diabetiker ihre Füße richtig pflegen und täglich sorgfältig kontrollieren“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK Bundesverband. Richtig ist es, die Füße täglich mit einem Vergrößerungsspiegel genau zu begutachten, um Veränderungen umgehend zu entdecken. Egal ob Druckstelle, Schwellung, eingewachsener Zehennagel, Rötung oder Entzündung – jede Veränderung kann von Bedeutung sein und muss behandelt werden. Doch bitte nicht auf eigene Faust daran herumdoktern. Verletzungen und Infektionen gehören immer in die Hände des Diabetologen, eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen und Hornhautschwielen sollten vom medizinischen Fußpfleger fachgerecht versorgt werden.



Diabetiker sollten ihre Füße regelmäßig kurz und lauwarm baden.

©JPC-PROD – Fotolia.com

Die richtige Pflege trägt dazu bei, dass die Füße gesund bleiben. Sofern sie frei von Wunden sind, sollten Diabetes-Patienten ihre Füße täglich maximal fünf Minuten in 35 bis 37 Grad Celsius warmem Wasser baden. Die richtige Badetemperatur unbedingt mit einem Thermometer überprüfen. Für die Reinigung sollten Diabetiker eine milde, rückfettende und pH-hautneutrale Waschlotion und statt einer Bürste einen weichen Waschlappen verwenden. Ein weiches Handtuch eignet sich zum Abtrocknen, dabei die Zehenzwischenräume nicht vergessen.

Feuchtigkeit für trockene Haut

Zum täglichen Pflegeprogramm gehört auch das Eincremen mit einer speziell für Diabetikerhaut geeigneten Fußcreme (Apotheke). Für trockene Haut eignen sich zum Beispiel medizinische Produkte mit hoher Harnstoff-Konzentration. Nicht geeignet für die Pflege

sind reine Fettcremes oder -salben (z. B. Vaseline oder Melkfett), Babyöl und Zinksalben.

Besondere Vorsicht ist bei der Nagelpflege geboten. Das heißt: Weder Schere noch Nagelknipser verwenden. „Die Verletzungsgefahr ist viel zu groß“, weiß Thomas Ebel. Eine Nagelfeile ohne Spitze eignet sich am besten. Die Nägel sollten gerade gefeilt und die Kanten sorgfältig abgerundet sein. Sie dürfen höchstens so rund wie die Kuppe sein. Das Nagelbett bleibt dabei bedeckt, damit keine Bakterien eindringen können.

Ganz wichtiger Bestandteil der Fußpflege ist es, auf die richtigen Schuhe zu achten: Sie sollten aus weichem Leder sein, dürfen keine dicken Innennähte haben und müssen dem Fuß genug Platz bieten. Und für die Strümpfe gilt: Sie sollten gut sitzen, faltenfrei sein und ein weites Bündchen haben.