

Liebe Betroffene, lieber Betroffener,  
alles wird vom Menschen gehegt, gepflegt und  
auch trainiert:

„Nur die Füße, als Basis unserer Fortbewegung,  
auf denen wir durchschnittlich 170 Mio. Schritte  
unser Leben lang gehen, geraten leider oft in  
Vergessenheit“.

Dabei sind diese für einen Diabetiker besonders  
aufmerksam zu beobachten, denn fast jeder  
entwickelt im Laufe seiner Erkrankung  
Hautveränderungen an den Füßen.

Bedingt durch die diabetische Stoffwechsellage  
entstehen schneller und häufiger  
Schuppenbildungen, Druckstellen und  
Hornhautschwielen. Und das oft unbemerkt.

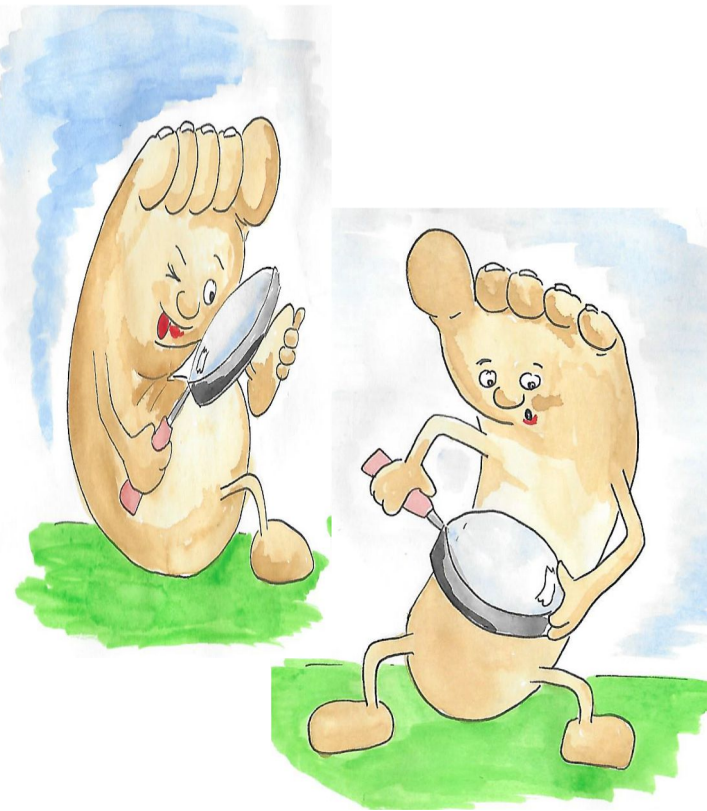
So kann es passieren, dass aus kleinsten  
Veränderungen Läsionen (Einrisse),  
Einblutungen oder Wunden entstehen.  
Hautkeime können in der Folge in tieferes  
Gewebe eindringen und die Knochen schädigen.  
Und das kann im schlimmsten Fall zur  
Amputation führen.

Diese nachfolgenden Informationen sollen  
Ihnen ein geschärftes Bewusstsein für das  
Thema Füße schaffen.

**Aktiv sein von Anfang an,**

**aktiv werden bei der kleinsten Veränderung.**

## Kontrolle der Füße



Einmal täglich auf Rötungen, Druckstellen,  
Einrisse, Blasen und auf verdickte Hornhaut  
achten.

Bei bekannter Neuropathie auf Barfußlaufen  
und Wärmflaschen aufgrund der Verletzungs-  
und Verbrennungsgefahr verzichten.

Podologische Behandlungen immer im  
Rhythmus von 4-6 Wochen durchführen lassen.

Bei Veränderungen unverzüglich den Arzt  
aufsuchen.

## Pflege der Haut



Bei ca. 37 ° Celsius die Füße täglich reinigen.  
Nicht länger als fünf Minuten, damit die Haut  
nicht aufweicht.

Sorgfältiges und vorsichtiges Abtrocknen der  
Füße, aber auch der Zehenzwischenräume ist  
erforderlich, um einen Fußpilz zu verhindern.

Zur Pflege eignen sich besonders Produkte mit  
Urea - Inhaltsstoffen (Harnstoff).



## Bewegung der Füße



Die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln zu erhalten, ist oberstes Ziel.

Fußübungen wie Kreisen oder Wippen sind ideal geeignet und können mit wenig Aufwand und ohne Kosten jederzeit und überall durchgeführt werden.

Regelmäßiger Sport oder auch Spaziergänge sind sehr empfehlenswert.

## Schutz der Füße



Bequemes Schuhwerk mit ausreichendem Platz ist dabei von großer Wichtigkeit.

Schuhe abends kaufen, weil dann die Füße meistens etwas „geschwollener“ sind.

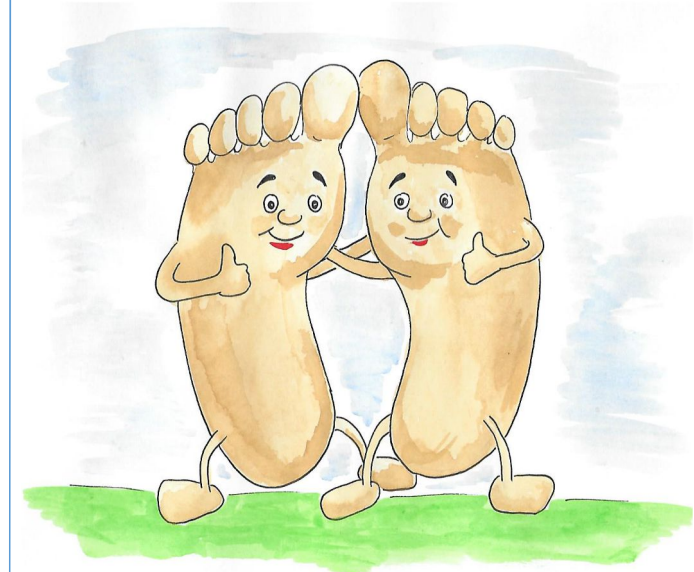
Vor jedem Anziehen ist es erforderlich, die Schuhe auf Fremdkörper zu untersuchen.

Strümpfe sollten keine Naht besitzen und täglich gewechselt werden.

Dieser Flyer wurde erstellt von  
Anne Przijbijlski und Debora  
Schürmann

# Der Diabetiker und seine Füße

## TIPPS ZUR GESUNDERHALTUNG



Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.  
[nrw.ddh-m.de](http://nrw.ddh-m.de)