

Sanfte Fusspflege bei Diabetes

Diabetesbetroffene, insbesondere Menschen mit «diabetischen Füßen» sollten ihren Füßen viel Zuwendung entgegenbringen. Ausgangspunkt zahlreicher Katastrophen sind nämlich oft Unachtsamkeiten im Alltag: kleine Verletzungen beim Entfernen von Schwielen; kleine Risse bei zu trockener Haut; Verbrennungen durch eine zu warme Bettflasche etc. Beim konsequenten Befolgen der hier besprochenen einfachen und billigen Empfehlungen zur Fusspflege können Sie sich eventuell viel Leid ersparen.



Untersuchen Sie Ihre Füße täglich, inkl. Fusssohlen und Zehenzwischenräume, auf Rötungen, Hautrisse, Blasen, Schwielen, Verletzungen oder mögliche Zeichen der Entwicklung eines Charcot-Fusses (Rötung, Schwellung, Überwärmung).

Wenn Sie nicht mehr so beweglich sind oder nicht mehr gut sehen, ist die Benutzung eines Handspiegels empfohlen – oder bitten Sie jemand anderen um Hilfe.

Zeigen Sie Verletzungen oder Veränderungen der Füße raschest möglich Ihrem Diabetologen oder Hausarzt.



Waschen Sie täglich die Füße – nicht zu lang – mit lauwarmem Wasser (höchstens 35 Grad – Badethermometer), einem weichen Waschlappen und einer milden (rückfettenden) Seife.

Keine täglichen Fussbäder!



Trocknen (tupfen) Sie die Füße vorsichtig aber gründlich mit einem weichen Handtuch ab. Auch zwischen den Zehen gut trocknen (evtl. mit einem Kosmetiktuch).

Die Füße nicht mit einem Föhn trocknen!



Entfernen Sie Hornhaut schonend mit einem Bimsstein – am besten während oder nach dem Fussbad.

Keine Hornhautfeilen aus Metall, Hornhauthobel, -raspel oder Scheren!

Bei bestehender Neuropathie sollte das Abtragen der Hornhaut den Fachleuten überlassen werden – nicht selten kann sich darunter ein sogenanntes «Ulcus», (ein Hautdefekt, der sehr tief ins Gewebe reichen kann) verbergen.



Feilen Sie Ihre Nägel vorsichtig, gerade, nicht zu kurz mit z.B. einer Kartonfeile (bis zur Zehenkuppe).

Keine scharfen Instrumente (Nagelschere, -zange oder -knipser) verwenden!



Creemen Sie Ihre Füße täglich ein mit einer milden, Feuchtigkeit spendenden Creme, Lotion oder Cremeschaum (mit Harnstoff), aber ohne weitere chemische/medikamentöse Zusätze.



Nehmen Sie professionelle Fuss- und Nagelpflege in Anspruch. Hühneraugen, Hornhaut und andere Hautveränderungen müssen durch einen Arzt oder eine dipl. Podologin oder einen dipl. Podologen «sanft» behandelt werden.

Keine «Badezimmer-Chirurgie»; keine Hühneraugenpflaster!



Verzichten Sie auf Barfußlaufen, auch zuhause – Verletzungsgefahr – auch nicht im Schwimmbad (Fusspilz).

Füße nicht der Hitze aussetzen – z. B. beim Sonnenbaden.

Tragen Sie ausschliesslich diabetesgerechte Schuhe (nicht zu eng oder zu weit). Kaufen Sie diese am Nachmittag ein. Laufen Sie neue Schuhe nur stundenweise ein. Halten Sie Leder durch regelmäßige Pflege geschmeidig.



Orthopädischer Serienschuh: Alltagsmodell.

Kontrollieren Sie den Innenschuh täglich auf Fremdkörper und Unebenheiten.

Wählen Sie Socken, Strümpfe und Strumpfhosen, die nicht einengen. An kalte Füße gehören wollene Socken.

Verwenden Sie keine Heizkissen, Bettflaschen usw.