

# Richtige Pflege der Füße bei Diabetes Mellitus

- Vorsicht beim Schneiden der Fußnägel! Die Nägel nicht zu kurz und auf keinen Fall in die Ecken schneiden. Feilen ist besser oder melden Sie sich zu einem Besuch bei der Fußpflege an.
- Verwenden Sie auf keinen Fall scharfe Gegenstände wie Rasierklingen, Hornhauthobel, Messer etc. oder chemische Mittel zum Entfernen der Hornhaut oder Hühneraugen, auch keine Hühneraugenpflaster.
- Nutzen Sie als zusätzliches Hilfsmittel nur Bimsstein
- Lassen Sie Hühneraugen, Hornhaut oder eingewachsene Fußnägel nur vom Fachmann behandeln.
- Nehmen Sie täglich ein Fußbad, nur lauwarmes Wasser (Temperaturen kontrollieren mit Thermometer: max. 28 C ). Lassen Sie die Haut Ihrer Füße nicht aufweichen, baden Sie nur kurz (höchstens 5 min), nehmen Sie keine zusätzlichen Badezusätze, nur milde Seife (Kernseife oder Babyseife)
- Bitte unbedingt beachten: Ihr Temperaturempfinden kann gestört sein, deshalb: Vorsicht mit Wärme. Benutzen Sie kein heißes Wasser, keine Wärmflaschen und keine Heizdecken oder ähnliches. Wenn Sie kalte Füße haben, tragen Sie nachts Wollsocken oder Bettschuhe, um die eigene Körperwärme zu speichern.
- Fußpilz ist der schlimmste Feind des Diabetikers. Er kann nur wachsen, wo es feucht ist. Also die Füße immer gut abtrocknen, insbesondere zwischen den Zehen.
- Beim Abtrocknen nicht reiben. Nur vorsichtig tupfen, um die Haut nicht zu reizen. Besonders gut geht es mit Küchenkrepp-Papier, auf keinen Fall fönen.
- Wechseln Sie täglich die Strümpfe, bei Fußschweiß mehrmals. Tragen Sie keine gestopften Socken (Druckstellen!). Die Socken und Strümpfe sollten aus Naturfasern (Wolle, Baumwolle) sein, nicht aus synthetischem Material, wie z. B. Nylon etc.
- Waschen Sie neue Strümpfe und Socken vor Gebrauch.
- Vermeiden Sie zu enge Strumpf-Bündchen, Strumpfbänder, Sockenhalter und alles was die Durchblutung behindern könnte.
- Verwenden Sie kein Fußdeodorant, Fußsprays etc. denn die diabetische Haut ist sehr empfindlich.
- Cremen Sie Ihre Füße sowie die Fußsohlen ein, damit die Haut nicht trocken, spröde und rissig wird. Verwenden Sie hierfür normale Körpercremes ohne Zusätze. Verwenden Sie spezielle neutrale Fett- und Pflegecremes aus der Apotheke (z.B. pH-Eucerin, Panthenol Wundbalsam, etc.), falls Sie normale Cremes nicht vertragen.
- Machen Sie täglich Fußgymnastik und Spaziergänge