



**Dem diabetischen
Fußsyndrom vorbeugen**

**Schutz, Pflege und
Kontrolle Ihrer Füße**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Inhalt

Das diabetische Fußsyndrom	4
Warum Füße unter Diabetes mellitus leiden können	5
Was Fußkomplikationen begünstigen kann	8
Täglich ein Auge auf Ihre Füße	11
Waschen, trocknen, feilen, pflegen	14
Beste Vorsorge durch passgenaues Schuhwerk	16
Wann Sie ärztlichen Rat einholen sollten	20
Woran Sie beim Behandlungstermin denken sollten	22
Wer behandelt was?	24
Bleiben Sie aktiv	26
Gymnastik für Ihre Füße	27
Mit einem diabetischen Fuß leben lernen	28
Das Diabetes-Gesundheitsquiz	30
Zum Schluss ...	31

**Wir sind gern
für Sie da!**

Sie haben Fragen zu Diabetes
oder möchten uns Anregungen
zu dieser Broschüre geben?
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
unter: **0345 685880-5055**

Mit optimaler Vorsorge bleiben Sie gut zu Fuß

**Ihre Füße tragen Sie Schritt für Schritt durchs
Leben und halten Sie mobil – gesunde Füße
bedeuten Lebensqualität.**

Der tägliche Fuß-Check, eine sorgfältige Pflege und fußdruckentlastendes Verhalten sind die besten Maßnahmen zum Schutz Ihrer Füße. In dieser Broschüre erfahren Sie, warum dies gerade für Menschen mit einem Diabetes wichtig ist.

Sie können außerdem nachlesen, wie Sie Ihre Füße richtig pflegen, kontrollieren und damit optimal schützen können. Außerdem beschreiben wir, an wen Sie sich mit unterschiedlichen Fußproblemen wenden können, und empfehlen Ihnen eine Zweitmeinung, falls Ihnen zu einer Operation geraten wird.

Lesen Sie sich alles in Ruhe durch und erfahren Sie praktische Tipps und Aspekte rund um Ihre Füße. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie Ihre ärztliche Praxis oder rufen Sie uns einfach an.

Das diabetische Fußsyndrom

Mit zu den häufigsten Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus gehören Fußkomplikationen. Besten Schutz bieten gute Fußpflege, passgenaues Schuhwerk und regelmäßige Kontrollen.

Unter dem Begriff „diabetisches Fußsyndrom“ versteht man verschiedene Fußerkrankungen, die sich infolge eines Diabetes mellitus Typ 1 und 2 an den Füßen entwickeln können. Jeder sechste Typ-2-Diabetiker in Deutschland hat ein erhöhtes Risiko, daran zu erkranken – die Tendenz steigt mit zunehmendem Lebensalter. Oftmals sind es unbemerkte Druckstellen oder Blasen, die sich zu offenen Wunden entwickeln.

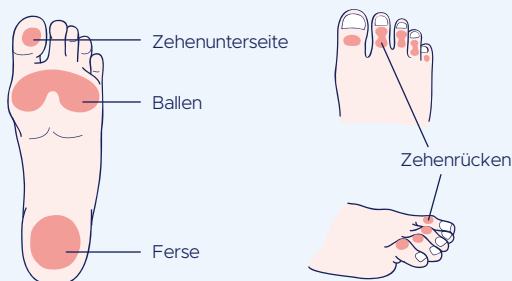
Wie wichtig eine schnelle Behandlung von Fußverletzungen ist, zeigen die Zahlen: Jedes Jahr führen Komplikationen des diabetischen Fußsyndroms in Deutschland zu mehreren

Zehntausend Amputationen. Doch so weit muss es nicht kommen. Wenn Sie Ihre Füße lieber einmal zu oft als zu wenig kontrollieren und gleich Ihre ärztliche Praxis aufsuchen, wenn Sie eine Verletzung entdecken, sind Sie bestmöglich geschützt.

Mögliche Fußverletzungen und -verformungen

Grundsätzlich können am gesamten Fuß Druckstellen und Verletzungen auftreten, wenn zum Beispiel Schuhe nicht richtig passen.

Hier zeigen wir Ihnen typische Stellen des Fußes und Symptome:



Fußverletzungen entstehen normalerweise an typischen Druckstellen, beispielsweise an der Sohle oder auf den Zehenrücken.

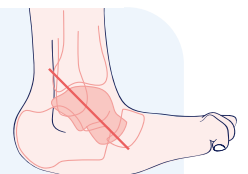


Ein sogenannter **Hallux valgus** kann durch zu enges Schuhwerk entstehen und in Kombination mit sogenannten Hammer- und/oder Krallenzehen auftreten. Durch diese Fußverformungen entstehen Druckstellen, die sich zu offenen Wunden entwickeln können.

Offene Wunden sind eine typische diabetische Fußverletzung.



Der sogenannte **Charcot-Fuß** ist ein diabetischer Fuß im fortgeschrittenen Stadium. Durch Überbelastung aufgrund fehlenden Schmerzempfindens beziehungsweise verstärkten Knochenabbaus sind massive Skelettschäden entstanden.



Warum Füße unter Diabetes mellitus leiden können

Zu hohe Glukosewerte* können das Immunsystem schwächen und dadurch Infektionen bedingen, aber auch Nerven und Gefäße beeinträchtigen. Das zeigt sich häufig an den Füßen.

Nervenerkrankung

Sind Nervenbahnen erkrankt, spricht man in der Medizin von einer **Neuropathie**. Eine diabetische Neuropathie wird bedingt durch zu hohe Glukosewerte, die meist über einen längeren Zeitraum vorliegen oder häufig auftreten.

Sie kann der Auslöser dafür sein, dass Sie Schmerz, Druck, aber auch Wärme und Kälte nicht mehr so wahrnehmen wie früher. So spüren Sie zum Beispiel nicht mehr, dass das Fußbad zu heiß ist oder ein Schuh drückt.

Achten Sie auf die folgenden Anzeichen für diabetesbedingte Nervenschäden. Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer behandelnden Praxis, wenn sich diese Anzeichen erstmalig an Ihren Füßen zeigen oder ausweiten:

- Übermäßige Neigung zu Hornhautbildung und Nagelpilz
- Trockene und rissige Haut
- Druckstellen/Hornhautschwielen
- Gelenkschwellungen, Krallenzehen
- Pelzigkeits-/Taubheitsgefühl
- Gangunsicherheit (wie auf Watte)
- Kribbeln, wie Ameisenlaufen
- Schmerzen, überwärmte und brennende Füße (oftmals zuerst und besonders nachts, Besserung beim Gehen)
- Schmerzhaftes Stiche
- Temperaturunterschiede warm/kalt bleiben unbemerkt

Diabetesbedingte Nervenschäden können Auslöser sein für das sogenannte Restless-Legs-Syndrom:

- Großer Drang, die Füße/Beine zu bewegen, besonders in den Abendstunden oder nachts unter der warmen Decke. Manchmal ist dies auch verbunden mit einem „komischen“ Gefühl, das typischerweise von den Muskeln herrührt.
- Verstärkter Drang beim Sitzen und Liegen.
- Bewegung sorgt für deutliche, oft rasche Besserung.

Wie können Sie am besten vorsorgen?

- Achten Sie auf dauerhaft gute Glukosewerte.
- Gehen Sie regelmäßig zur Fußkontrolle.
- Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich auf Druckstellen und Verletzungen. Stellen Sie diese fest, zögern Sie nicht, zeitnah Ihre ärztliche Praxis aufzusuchen.

So lassen sich Fußkomplikationen vermeiden beziehungsweise rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln.

Gut zu wissen: Bereits ein Brotkrümel oder Sandkörnchen kann – bei einer Nervenschädigung – unbemerkt zu einer Verletzung führen. Laufen Sie deshalb niemals barfuß und auch nicht nur in Strümpfen!

* Der Begriff Glukose wird hier verwendet, weil dies auch den Glukosewert im Gewebe einschließt. Dieser wird bei vielen Erkrankten mit Typ-1-Diabetes gemessen. Der Begriff Blutzucker ist immer noch korrekt und kann für Erkrankte mit Typ-2-Diabetes synonym verwendet werden. Und zwar immer dann, wenn dieser auf herkömmliche Art bestimmt wird. Also über einen Blutstropfen oder direkt im Blut nach einer Blutentnahme.

Ob bei Ihnen eine Nervenschädigung vorliegt, kann in Ihrer ärztlichen Praxis sehr einfach und für Sie vollkommen schmerzlos geprüft werden:

- Mit einem Nylonfaden wird getestet, ob Sie den Druck des Fadens spüren.
- Mit einem unterschiedliche Temperaturen ausstrahlenden „Kalt-Warm-Stift“ wird Ihr Temperaturempfinden geklärt.
- Mit einer Stimmgabel wird geprüft, ob Sie Vibrationen wahrnehmen.
- Das Klopfen mit einem Reflexhammer zeigt auf, ob an Ihrem Fuß und Knie Reflexe ausgelöst werden.

Wussten Sie schon, dass durch geschädigte Nerven die Bildung von Fußschweiß reduziert oder sogar ganz eingestellt werden kann? Die Folge davon ist spröde und trockene Haut, in der sich leicht Bakterien oder Pilze bilden können.

Unser Tipp: Sie können das Druck- und Berührungsempfinden an Ihren Füßen auch selbst testen. Holen Sie sich dafür ein sogenanntes **Monofilament** aus der Apotheke. Das ist ein Nylonfaden mit definierter Festigkeit, der mit einem Griff versehen ist. Wie Sie ihn korrekt anwenden, sollten Sie sich in Ihrer ärztlichen Praxis oder Apotheke zeigen lassen. Damit subjektive Empfindungen ausgeschlossen werden können, empfiehlt es sich, den Test nach Möglichkeit (zusätzlich) von einer weiteren Person durchführen zu lassen.

Durchblutungsstörungen

Eine weitere typische Folge zu hoher Glukosewerte können Gefäßverengungen (Arteriosklerose) sein. Hieraus entwickeln sich Durchblutungsstörungen, die medizinisch **Angiopathie** genannt werden. Sie bemerken diese zum Beispiel an Ihren Füßen und Unterschenkeln.

Die Symptome entstehen, weil weniger Sauerstoff ins Gewebe gelangt: Die Beine tun weh, das Laufen fällt schwer und Sie bleiben häufiger stehen, weil die Schmerzen nach ein paar Minuten Ruhe wieder nachlassen. Solche Durchblutungsstörungen bezeichnet man auch als periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) oder „Schaufensterkrankheit“. Denn auch vor Schaufenstern bleibt man immer mal wieder stehen, um die verschiedenen Auslagen zu betrachten und dann weiterzugehen.

Eine eingeschränkte Durchblutung sorgt auch dafür, dass kleinere Verletzungen nicht mehr so gut heilen. Denn auch ihnen fehlt für ihre Heilungsprozesse ausreichend Sauerstoff.

Woran erkennen Sie Durchblutungsstörungen?

- Die Haut ist blass und dünn.
- Der Fuß ist kühl oder kalt.
- Zehen und Fußränder sind bläulich verfärbt.
- Beim Gehen treten Krämpfe und Schmerzen in den Waden auf, die sich durch Stehen-bleiben bessern (Schaufensterkrankheit).
- Die Beine sind schwer und kraftlos.
- Im fortgeschrittenen Stadium treten Schmerzen auch im Ruhezustand auf.
- Wunden heilen schlecht.

Ist bei Ihnen eine Durchblutungsstörung bekannt, gilt es, wie bei einer Neuropathie auch, die Füße besonders gründlich zu kontrollieren, zu pflegen und vor Druckstellen zu schützen.

Mit vier einfachen Untersuchungen kann festgestellt werden, ob eine Durchblutungsstörung vorliegt:

1. **Inspektion:** Die Füße werden betrachtet, Hautfarbe und Temperatur kontrolliert.
2. **Pulsstatus:** Fußpulse werden ertastet.
3. **Auskultation:** Die Arterien in den Leisten und der Beine werden abgehört, um Strömungsgeräusche auszuschließen. Diese weisen auf Einengungen der Arterien hin.
4. **Gehtest:** Sie zeigen, wie weit Sie ohne Schmerzen gehen können.



Durchblutungsstörungen, die noch keine Beschwerden bereiten, können anhand des sogenannten Knöchel-Arm-Indexes ausgemacht werden. Dafür wird der obere (systolische) Blutdruckwert Ihrer Arme und im Bereich der Fußknöchel bestimmt. Der Knöcheldruck wird dann durch den Armdruck geteilt.

Wenn das Ergebnis unter 0,9 liegt, ist die Durchblutung in den Beinen tatsächlich gestört. In diesem Fall kann mittels Ultraschall, Kernspintomographie (MRT) oder einer Röntgenaufnahme mit Kontrastmittelgabe genauer untersucht werden, wo sich Engstellen in Ihren Blutgefäßen befinden.

Unser Tipp: Regelmäßige Fußgymnastik verbessert die Durchblutung. Übungen finden Sie auf Seite 27.

Infektionen

Ihr Immunsystem schützt Sie vor Infektionen und hilft Ihrem Körper, mit Erkrankungen fertig zu werden. Glukosewerte, die dauerhaft auf Werte möglichst nahe am Normbereich eingestellt sind, unterstützen es dabei.

Zu möglichen Infektionen zählen auch Pilzerkrankungen. Pilze verstoffwechseln Glukose gut – je mehr Glukose ihnen zur Verfügung steht, desto besser sind ihre Lebensbedingungen. Fußpilz kann dadurch schneller entstehen und sich in der geschädigten Haut ausbreiten. Das Gleiche gilt für Bakterien.

Infektionen zeigen sich zum Beispiel durch:

- Unwohlsein mit Fieber/Schüttelfrost
- Gerötete und erwärmte Hautabschnitte
- Mangelnde Beweglichkeit betroffener Körperstellen

Damit es erst gar nicht so weit kommt, versuchen Sie, Ihre Glukosewerte optimal einzustellen. Sollte es aber doch einmal zu einer Infektion kommen, gilt es, schnell Ihre ärztliche Praxis aufzusuchen.

Dort wird zum Beispiel eine Wunde fachmännisch versorgt und gegebenenfalls ein Antipilzmittel beziehungsweise Antibiotikum (bei bakteriellen Infektionen) verordnet. Wenn Sie diese gewissenhaft anwenden, haben Sie die beste Chance auf eine gute Heilung.

Fazit: Eine gute Glukoseeinstellung ist in jeder Hinsicht der beste Schutz für Ihre Füße.

Was Fußkomplikationen begünstigen kann

Risikofaktoren	So verhalten Sie sich richtig
Sie laufen häufig barfuß.	Tragen Sie immer das richtige Schuhwerk: im Haus und im Garten, beim Sport und Wandern und auch nachts, wenn Sie nur kurz die Toilette aufsuchen wollen. Der Grund: Sie können nie ausschließen, in etwas hineinzutreten. Auch heißes Wetter wird oft unterschätzt. Badeschuhe, Sandalen oder auch sogenannte Sandsocken (hitzebeständig und leicht auswaschbar) bieten einen guten Schutz.
An Ihren Füßen befinden sich verdickte Zehennägel, Hühneraugen und/oder dickere Hornhautschwielen.	Lassen Sie Ihre Füße am besten von diabetologisch geschultem medizinischen Fachpersonal beziehungsweise einer podologischen Einrichtung behandeln.
Sie haben eine Neuropathie (S. 5) oder Angiopathie (Durchblutungsstörung, S. 6, 7). Ihre Füße weisen keine Wunden oder entzündlichen Hautstellen auf, aber Sie können Ihre Füße nicht selbstständig pflegen, ohne sich dabei zu verletzen.	Sprechen Sie für die Verordnung einer podologischen Behandlung mit Ihrer ärztlichen Praxis. Mehr dazu und zur Kostenübernahme durch uns finden Sie auf Seite 12.
Sie tragen ungeeignetes Schuhwerk.	Achten Sie auf passgenaues Schuhwerk, das Ihre Füße vor Verletzungen schützt. Näheres dazu ab Seite 16.
In der Vergangenheit hatten Sie eine schlecht heilende Wunde am Fuß.	Kontrollieren Sie Ihre Füße jeden Tag auf Druckstellen, Rötungen, Verfärbungen, Blasen oder kleinere Verletzungen. Näheres dazu ab Seite 11.
Sie müssen länger liegen, weil Sie krank sind.	Achten Sie darauf, dass Ihre Unterschenkel so unterpolstert sind, dass Ihre Fersen nicht aufliegen. Lassen Sie sich bei der täglichen Fußkontrolle von Angehörigen helfen. Befinden Sie sich im Krankenhaus, bitten Sie das Pflegepersonal um die Entfernung des Fußteils Ihres Bettes. So wird bei hochgestelltem Kopfteil kein Druck auf Ihre Fußsohlen ausgeübt.

Risikofaktoren	So verhalten Sie sich richtig
Sie haben kalte Füße.	Wärmen Sie Ihre Füße mit gut sitzenden Wollsocken (Bündchen dürfen nicht einengen). Benutzen Sie auf keinen Fall eine Wärmflasche oder ein Heizkissen (Verbrennungsgefahr!).
Es waren bereits Amputationen nötig.	Pflegen und kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig und beachten Sie die Anweisungen Ihrer ärztlichen Praxis.
Sie haben starkes Übergewicht.	Eine Gewichtsreduktion ist die einzige Möglichkeit. Fragen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis nach einer Ernährungsberatung oder anderen Maßnahmen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse erweitern sich ständig. Das kann Ihnen ganz neue Möglichkeiten eröffnen.
Sie können Ihre Füße nicht ausreichend pflegen, weil Sie sie mit den Händen schlecht erreichen können. Eventuell fehlt Ihnen grundsätzlich eine Hilfe bei der täglichen Fußpflege und -kontrolle.	Wenn Sie Ihre Füße nicht mehr alleine pflegen können, ist Unterstützung unerlässlich. Rat und Hilfe- stellung erhalten Sie in erster Linie in Ihrer ärztlichen Praxis. Sie können sich zusätzlich auch an Selbsthilfeorganisationen wie zum Beispiel den Deutschen Diabetiker Bund e. V. wenden. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 23.



Täglich ein Auge auf Ihre Füße

Mit gesunden Füßen bleiben Sie mobil! Widmen Sie Ihren Füßen daher Aufmerksamkeit. Am besten Sie untersuchen sie jeden Tag, um kleinste Verletzungen oder Entzündungen so früh wie möglich zu entdecken.

So untersuchen Sie Ihre Füße richtig

Hautverletzungen können zu Entzündungen führen. Kontrollieren Sie Ihre Füße deshalb rundherum: vor allem die Fußsohlen, die Fersen, die Zehenzwischenräume und Beugefalten. Bei Bedarf mit einem Handspiegel, mit dem Sie auch die Fußsohlen gut betrachten können. Oder Sie verwenden einen Fußspiegel mit extralangem Griff und Vergrößerungsglas.

Eine andere Möglichkeit wäre, einen Vergrößerungsspiegel an die Wand zu lehnen und Ihren Fuß zur Überprüfung davor aufzustellen. Auch auf diese Weise können Sie nichts übersehen.

Oder Sie bitten Ihre Bezugsperson, Freunde oder andere Ihnen nahestehende Personen um Hilfe.

Wann Sie Ihre Füße untersuchen sollten:

- Täglich
- Gleich nachdem Sie neue Schuhe getragen haben
- Wenn Sie einen längeren Weg zu Fuß zurückgelegt haben

Was Sie im Einzelnen überprüfen sollten:

- Ist die Haut trocken oder rissig?
- Weisen die Füße Druckstellen, Rötungen, Verfärbungen, Blasen oder kleinere Verletzungen auf?
- Ist der Fuß geschwollen/fühlt sich überwärmt an?
- Haben sich Hühneraugen oder Hornhautschwielen gebildet?
- Gibt es Anzeichen dafür, dass die Fußnägel einwachsen?

Achten Sie auch auf Anzeichen für eine Pilzinfektion an Haut und Nägeln:

- Zwischen den Zehen befinden sich Einrisse. Die Haut kann hier außerdem gerötet sein – mit weißlichem Rand oder Belag, auch am Nagelbett.
- Schreitet die Pilzerkrankung voran, wirkt die Haut regelrecht aufgeweicht, sie nässt und es können Bläschen oder Pusteln entstehen.
- An den Fußsohlen ist die Haut trocken und schuppig.
- Die Nägel sind verdickt und vor allem an den Rändern gelb- oder weißlich verfärbt.

Was tun mit Veränderungen an den Füßen?

- Pilzerkrankungen müssen behandelt werden, weil sie eine Eintrittspforte für Entzündungen sein können. Wenden Sie sich damit direkt an Ihre ärztliche Praxis.
- Entfernen Sie Hornhaut oder Schwielen am besten nur mit einem Bimsstein oder Kunststein und niemals mit einem Hornhauthobel, einer Raspel oder einer Rasierklinge! Schwielen sind das Ergebnis von starkem Druck. Ist dieselbe Stelle immer wieder betroffen, sollten Sie kontrollieren lassen, ob Ihre Schuhe oder Einlagen die Ursache sind.
- Neu entstandene oder größer werdende Hühneraugen und Schwielen sowie eingewachsene Nägel lassen Sie zeitnah in Ihrer ärztlichen Praxis anschauen. **Säurehaltige** Pflaster, Salben und Tinkturen sind für die Behandlung von Hühneraugen tabu, weil diese nachhaltige Hautschäden anrichten können.
- Zur professionellen Fußpflege können Sie sich auch an eine zertifizierte Fußpflege (Podologie) wenden.

Was ist Podologie?

Podologie ist eine Qualifizierung zur medizinischen Fußpflege. Diese Fachkräfte arbeiten nicht nur mit ärztlichen Praxen, sondern auch mit Orthopädieschuhmachereien eng zusammen. Die Ausbildung ist gesetzlich festgelegt und dauert zwei Jahre. Nicht jede Fußpflegekraft ist für die medizinisch qualifizierte Fußpflege ausgebildet.

Eine podologische Behandlung kann Ihnen von Ihrer ärztlichen Praxis verordnet werden, wenn:

- Ihre Füße frei von (auch kleinsten) Wunden sind und
- Sie bereits Veränderungen an Nerven und/oder Gefäßen aufweisen und
- Sie selbst nicht verletzungsfrei und effektiv die Hornhaut abtragen und/oder Nagelpflege durchführen können.

Die podologische Therapie kommt Ihnen zugute, wenn dadurch unumkehrbare Folgeschädigungen der Füße, wie zum Beispiel Entzündungen und Wundheilungsstörungen, vermieden werden können. **Die KKH übernimmt die Kosten abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung.**

Hinweis: Die Behandlung von jeglichen Hautdefekten und Entzündungen ist eine ärztliche Leistung.

Erste Hilfe für Ihre Füße

Bereits kleinere Verletzungen sollten umgehend behandelt werden! Reinigen Sie die Wunde deshalb gleich mit farblosem Desinfektionsmittel, legen Sie einen sterilen Verband an und belasten die Stelle nach Möglichkeit nicht mehr. Fußbäder, Salben oder Ähnliches sind jetzt tabu! Suchen Sie bitte unverzüglich Ihre ärztliche Praxis auf.

Sechs goldene Regeln für die Sicherheit Ihrer Füße:

1. Lassen Sie mindestens einmal jährlich Ihre Füße ärztlich untersuchen, mehr dazu auf Seite 20.
2. Tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk, egal ob im Haus oder Garten, beim Sport oder Wandern.
3. Scharfe Gegenstände (z. B. Scheren) oder Hitze (z. B. heißer Sand) sind für Ihre Füße tabu. Vorsicht auch bei Wärmflaschen oder Heizgeräten.
4. Suchen Sie Ihre behandelnde Praxis auch mit „Kleinigkeiten“, zum Beispiel Blasen, Rissen und kleinen Wunden, unverzüglich auf.
5. Laufen Sie nie barfuß oder in Socken. Hausschuhe schützen Sie.
6. Besprechen Sie beim nächsten Behandlungstermin, welche Art von Sport oder Bewegung für Sie sinnvoll ist.



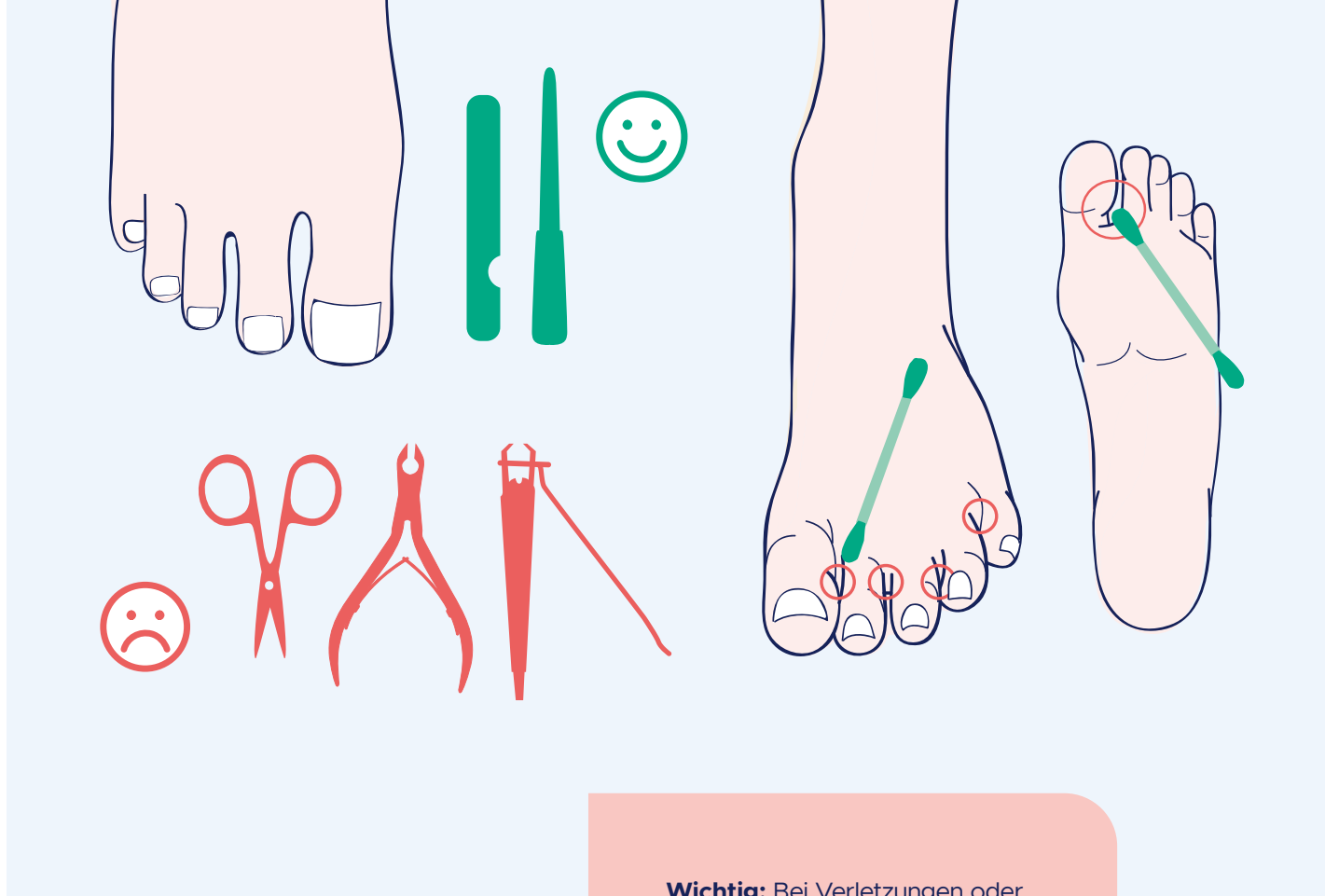
Waschen, trocknen, feilen, pflegen

Mit der richtigen und vor allem schonenden Fußpflege helfen Sie Ihren Füßen, gesund zu bleiben. Damit Sie sich dabei nicht verletzen, sollten Sie ein paar Grundregeln beachten.

Waschen und baden

- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser, am besten in einem Fußbad.
- Das Fußbad sollte nicht länger als drei bis fünf Minuten, maximal aber zehn Minuten dauern, da in Ihre aufgeweichte Haut Pilze und Bakterien eindringen können.
- Die optimale Wassertemperatur liegt bei 37 bis 38 Grad. Kontrollieren Sie diese mit einem Thermometer, ausnahmsweise geht auch ein Test mit dem Ellenbogen. Auf eine eventuelle Reaktion Ihrer Füße können Sie sich nicht verlassen.
- Benutzen Sie eine milde, pH-neutrale Seife.
- Trocknen Sie Ihre Füße gründlich und behutsam ab, besonders zwischen den Zehen. Benutzen Sie ein Wattestäbchen (Abb. rechts oben) oder gehen Sie einmal mit einem weichen Papiertuch durch die Zehenzwischenräume, damit sie wirklich ganz trocken sind. Das ist wichtig, damit sich kein Fußpilz bilden kann (s. Seite 7). Kommen Sie nicht alleine zurecht, bitten Sie jemanden, Ihnen zu helfen.





Wichtig: Bei Verletzungen oder Geschwüren dürfen Sie Ihre Füße nicht baden, da Bakterien direkt in die Blutbahnen gelangen und schwere Infektionen verursachen können!

Säubern Sie Ihre Füße mit einem Waschlappen und sparen Sie die Wunde dabei aus.

- Cremen Sie Ihre Füße nach dem Abtrocknen regelmäßig ein, damit die Haut nicht austrocknet, rissig wird und sich entzündet. Die Zehenzwischenräume dabei nicht eincremen. Verwenden Sie eine **harnstoffhaltige Salbe**, auch wenn diese einen leichten Fettfilm hinterlässt. Feuchtigkeitscreme bitte nicht anwenden, sie trocknet die Haut aus.
- Wählen Sie die Harnstoffkonzentration Ihrer Salbe in Abhängigkeit zum Zustand Ihrer Haut nach folgenden Regeln:
 - bei normaler Haut 5 Prozent
 - bei trockener Haut 10 Prozent
 - bei besonders trockener Haut 15 Prozent
 - in extremen Fällen 40 Prozent für die Fußsohle (löst die Hornhaut ab – bitte nur nach Rücksprache mit Ihrer ärztlichen Praxis)
- Verzichten Sie auf Produkte mit Alkoholzusatz oder ätherischen Ölen. Ungeeignet sind auch reine Vaseline, Melkfett, Zinkpaste, Babyöl oder Puder.

Nägel kürzen und feilen

- Feilen Sie Ihre Nägel gerade und nicht zu kurz, sodass sie mit der Zehenkuppe abschließen. Feilen Sie aber nicht zu tief, damit Sie sich nicht verletzen.
- Verzichten Sie auf alle scharfen und spitzen Scheren, Zangen und Knipser.
- Nutzen Sie stattdessen eine Sandfeile oder eine abgerundete Diamantfeile.

Beste Vorsorge durch passgenaues Schuhwerk

Ungeeignetes Schuhwerk ist die häufigste Ursache für die Entstehung von Fußverletzungen.

Es ist unerlässlich, dass Sie nicht nur draußen, sondern auch zu Hause genau die Schuhe tragen, die Ihren Füßen guttun. Denn gut sitzende Schuhe helfen, den Druck gleichmäßig auf den Fuß zu verteilen und punktuelle Belastung zu vermeiden.

Ihre ärztliche Praxis berät Sie individuell, worauf es dabei ankommt.

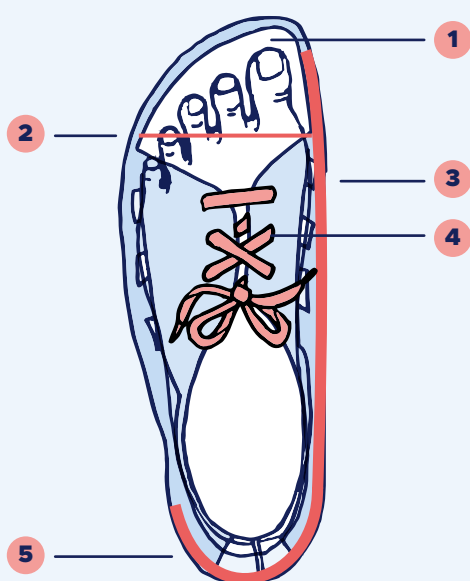
So sollte Ihr Schuhwerk beschaffen sein

Geeignete Formen

- Wurden bei Ihnen noch keinerlei diabetesbedingte Nervenschäden und/oder Durchblutungsstörungen festgestellt, sind Sie gut beraten, sich auf eigene Kosten bequeme

fußgerechte Konfektionsschuhe anzuschaffen. Bei leichten Fußfehlformen können Ihnen Einlagen verordnet werden.

- Sie haben Nervenschäden und/oder Durchblutungsstörungen, aber Ihre Füße weisen **keine Verformungen** auf. Dann sollten Sie **Diabetesschutzschuhe mit herausnehmbarer Weichpolstereinlage** tragen.
- Weisen Ihre Füße eine erhebliche Fußfehlform auf, haben Sie aufgrund Ihres Diabetes Anspruch auf **orthopädische Maßschuhe inklusive einer angepassten Fußbettung** (diabetes-adaptiert – auch DAF genannt). Je nach Ausprägung Ihrer Fußfehlstellung, berät Sie Ihre ärztliche Praxis oder eine Orthopädieschuhmacherei über die spezielle Form Ihres Maßschuhs.
- Bei Verletzungen und/oder Infektionen sind **Entlastungs- beziehungsweise Verbandsschuhe** die richtige Wahl.



Passgenauigkeit

- Passende Schuhe entlasten die Füße und schützen vor Druckstellen. Ihre Schuhe dürfen nicht zu eng sitzen. Sie sollten genügend Platz für die Zehen bieten (auch nach oben), einen ausreichend hohen Spann aufweisen und Ihrer Ferse einen festen Halt verschaffen.
- Haben Sie eine Neuropathie? Dann tragen Sie möglichst geschlossene Schuhe, also keine Sandalen (siehe „Neuropathie“ auf S. 5).
- Kaufen Sie Ihre Schuhe eher weiter als länger.
- Dennoch sollten Ihre Schuhe lang genug sein – vor Ihrer längsten Zehe muss noch eine Daumenbreite, mindestens aber 10 bis 12 Millimeter Platz sein bis zur Schuhspitze (1). Der Halt nach vorne darf nicht über den Zehendruck erreicht werden.
- Die Schuhe sollten im Vorfußbereich ausreichend breit, aber nicht zu weit sein, damit der Fuß nicht hin und her rutschen kann (2).

- Die Form Ihrer Schuhe sollte zur Form Ihrer Füße passen. Wichtig ist, dass die Innenseite der Schuhe gerade verläuft (3).

Ausstattung

- Ihre Schuhe sollten aus weichem Obermaterial sein, flache Absätze und feste beziehungsweise versteifte Sohlen haben. Innen empfiehlt sich ein glattes Fußbett ohne Noppen (z. B. Badeschuhe) und ohne harte Nähte.
- Wählen Sie keine Lederschuhe, sondern Schuhe mit dauerhaft weichem Material.
- Ihre Füße müssen in den Schuhen einen guten Halt finden. Daher ist eine Schnürung oder ein Klettverschluss auf dem Fußrücken wichtig (4).
- Die Fersenkappe Ihres Schuhs sollte fest und leicht gepolstert sein (5).
- Achten Sie darauf, dass der Schuh ausschließlich aus atmungsaktivem weichem Material (keine giftigen Substanzen wie z. B. Formaldehyd) besteht. Das ist wichtig für ein gesundes Fußklima.
- Um Belastungen Ihrer Fußsohle zu minimieren, sollte die Sohle Ihrer Schuhe stabil und dämpfend sein.

Worauf Sie bei Ihren Schuhen achten sollten

Gewöhnen Sie sich an, Ihre Schuhe mit den Händen auszutasten und genauestens zu inspizieren. Erst danach können Sie hineinschlüpfen. So können Sie von vornherein ausschließen, dass sich zum Beispiel Brotkrümel oder Steinchen dort verstecken.

Ist die Sohle verrutscht oder gibt es Falten? Tasten Sie raue Stellen, aufgeplatzte Nähte?

Wenn ja: Schaffen Sie Abhilfe!

Nur wenige Stunden auf einem Steinchen herumzulaufen, welches Sie im Falle einer Neuropathie noch nicht einmal gespürt haben, genügt, um eine schlecht heilende Wunde entstehen zu lassen.

Wechseln Sie die Schuhe mindestens zweimal täglich. Dafür brauchen Sie wenigstens zwei Paar optimal sitzende Schuhe – ein Paar

Hausschuhe für drinnen und ein paar Straßenschuhe für draußen (Sandalen oder typische Gesundheitsschuhe sind dafür ungeeignet).

Ein Hinweis zu Hausschuhen: Auch wenn sie wärmen – dicke Socken oder Hüttenschuhe bieten zu wenig Schutz. Wählen Sie daher auch für drinnen Schuhe mit einer festen Sohle.

Nehmen Sie auch in den Urlaub mehr als ein Paar Schuhe mit, damit Sie wechseln können. Denken Sie gegebenenfalls auch an haltgebende Schuhe für den Sport und Badeschuhe für das Schwimmbad.

Jeder Fuß verändert seine Form im Laufe der Zeit. Ehemals perfekt sitzende Schuhe können deshalb plötzlich drücken. Achten Sie daher auf entsprechende Hinweise wie zum Beispiel ausgebeulte Stellen im Bereich der Ferse. Schaffen Sie in diesem Fall sofort Abhilfe und ersetzen die Schuhe, damit keine Druckstellen entstehen.

Kontrollieren Sie gerade ältere Schuhe auf Unebenheiten. Dies gilt insbesondere für Ihre Lieblingsschuhe, wenn Rötungen, Verhornungen oder Nagelveränderungen regelmäßig wiederkehren.

Lagern Sie Ihre Schuhe in einer trockenen Umgebung. Trocknen Sie nass gewordene Schuhe nicht an/auf der Heizung. Sie könnten einlaufen. Stopfen Sie stattdessen Zeitungspapier hinein und wechseln Sie das feuchte Papier hin und wieder gegen trockenes. Sind die Schuhe nur noch leicht feucht, nutzen Sie Schuhspanner, damit sie ihre optimale Form behalten.

Pflegen Sie Ihre Schuhe regelmäßig, damit sie sauber und geschmeidig bleiben. Fragen Sie auch Ihre Orthopädieschuhmacherei, wie Sie Schuhe und Einlagen optimal pflegen können.

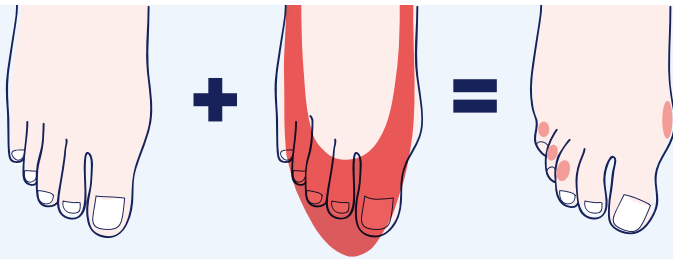
Einlagen sollten Sie nur nach Absprache mit Ihrer ärztlichen Praxis tragen. Sie sollten immer den ganzen Fuß abdecken und an keiner Stelle drücken. Kontrollieren Sie den Zustand Ihrer Einlagen in regelmäßigen Abständen.

Noch ein paar Tipps – speziell für den Schuhkauf

Kaufen Sie Ihre Schuhe am Nachmittag. Denn zu dieser Zeit sind die Füße meist dicker und Sie laufen nicht Gefahr, dass die neuen Schuhe später drücken.

Bei wenig Gefühl im Fuß und Unsicherheit wählen Sie möglicherweise zu enge Schuhe. Wenn Sie Ihre Füße und Schuhe ausmessen lassen, sind Sie auf der sicheren Seite.

Laufen Sie Ihre neuen Schuhe erst einmal zu Hause ein, anfangs nur eine halbe Stunde. Prüfen Sie Ihre Füße anschließend gut auf eventuelle Druckstellen.



Wichtig: Verzichten Sie auf zu enges Schuhwerk – so beugen Sie Druckstellen und Fußverformungen vor.

Strümpfe – darauf kommt es an!

Ohne die richtigen Strümpfe bieten selbst die besten Schuhe keinen Schutz vor Schäden und Verletzungen:

- Tragen Sie nicht zu enge und nicht zu weite Strümpfe. Sie sollten korrekt, also ohne Falten, sitzen.
- Verwenden Sie Strümpfe mit hohem Baumwollanteil ohne Nähte und Abschlussgummis. So behindern sie weder die Durchblutung, noch können sie Druckstellen erzeugen.
- Am besten Sie benutzen helle Strümpfe, damit Sie anhand von Flecken sofort feststellen können, ob Sie sich vielleicht verletzt haben.
- Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich.

Verordnung von Hilfsmitteln

Bei medizinischer Notwendigkeit können Ihnen je nach Erfordernis Einlagen, diabetes-adaptierte Fußbettungen, Diabetikerschuhe oder orthopädische Maßschuhe verordnet werden.

Dies erfordert Ihrerseits eine gesetzliche Zuzahlung. Gehen Kosten aufgrund individueller Wünsche darüber hinaus, muss Ihre Orthopädieschuhmacherei Sie entsprechend informieren. Wenn Sie mehr zur Verordnung und Kostenübernahme wissen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre KKH-Servicestelle vor Ort.

Geben Sie Ihren „neuen“ Schuhen eine Chance

Auch extra für sie angefertigte Schuhe oder Einlagen sind für viele Betroffene erst einmal gewöhnungsbedürftig. Die „neuen“ Schuhe fühlen sich zu weit an und weil man sie nicht so recht spürt, hat man das Gefühl, sie sitzen nicht richtig. Vielleicht müssen Sie sich auch erst einmal an das regelmäßige Tragen solcher „Halbschuhe“ gewöhnen, weil sie nicht Ihrem Geschmack entsprechen oder nicht zur Kleidung passen wollen.

Doch Sie werden sehen: Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran und eines Tages ist der Schutz Ihrer Füße durch passgenaues Schuhwerk für Sie zur Selbstverständlichkeit geworden.



Wann Sie ärztlichen Rat einholen sollten

Mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen schützen Sie sich vor schwerwiegenden Fußkomplikationen, die sich unbemerkt entwickeln können.

Zustand Ihrer Füße	So oft sollten Sie zur Kontrolluntersuchung
Ihren Füßen geht es gut? Sie haben keine dauerhaft geröteten Stellen, keine Fußwunden, die Empfindung ist konstant und es sind noch keine Probleme aufgetreten?	Druckstellen sind eine große Gefahr für die Entstehung von Wunden und Fußkomplikationen. Sie sollten rechtzeitig erkannt werden. Lassen Sie Ihre Schuhe und Füße sowie das Druck- und Berührungsempfinden deshalb mindestens einmal im Jahr durch Ihre ärztliche Praxis kontrollieren.
Sie leiden unter Kribbeln oder Brennen an Füßen/Beinen beziehungsweise nehmen Schmerzen und Berührung an den Füßen nicht mehr so wahr wie früher (Neuropathie)?	Lassen Sie Ihre Füße und Schuhe mindestens alle 6 Monate kontrollieren.
Liegen zusätzlich zur Neuropathie eine oder mehrere der folgenden Erkrankungen vor: <ul style="list-style-type: none"> • Durchblutungsstörungen und/oder Fußverformungen, beispielsweise durch eine Hammerzehe, wodurch Druckstellen entstehen können. • Ein Fußgeschwür oder eine Amputation in der Vergangenheit. • Eine sogenannte Hyperkeratose (übermäßige Hornhautbildung, z. B. Schwielen) mit Einblutungen. 	Lassen Sie Ihre Füße und Schuhe mindestens alle 3 Monate kontrollieren.



Unser Tipp: Lassen Sie sich von Ihrer ärztlichen Praxis einen Fußpass als Ergänzung zu Ihrem Diabetikerpass geben. So wissen Sie genau, wie es um Ihre Füße bestellt ist und wann der nächste Kontrolltermin fällig ist.



Wird Ihnen zu einer Amputation geraten?

Dann empfehlen wir Ihnen dringend eine zweite Meinung einzuholen. Denn nicht immer ist eine Amputation wirklich erforderlich. Ihre ärztliche Praxis muss Sie zehn Tage vor der Operation aktiv über diese Möglichkeit informieren.

Der Patientenservice der **Kassenärztlichen Bundesvereinigung** bietet eine Arztsuche an. Nutzen Sie nach der Eingabe Ihrer Postleitzahl das Auswahlfeld „**Zweitmeinungen**“ und anschließend „**Amputation Diabetischer Fuß**“.

Oder wenden Sie sich an die Notrufnummer: **01803 123406** des **Netzwerks Diabetischer Fuß** (9 ct/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.).

Woran Sie beim Behandlungstermin denken sollten

Nehmen Sie jeden Praxisbesuch gewissenhaft wahr und bereiten Sie sich gut vor. Um keine Frage zu vergessen und am Ende bestens informiert zu sein, nutzen Sie diese Checkliste:

Daran sollten Sie vor Ihrem Praxisbesuch denken:

- ☐ Reinigen Sie Ihre Füße.
- ☐ Tragen Sie keine Strumpfhose.
- ☐ Erstellen Sie eine Liste Ihrer Medikamente und Behandlungen.
- ☐ Nehmen Sie eventuelle Befunde anderer ärztlicher Einrichtungen mit.
- ☐ Denken Sie an Ihren Diabetikerpass, wenn vorhanden.
- ☐ Notieren Sie sich Fragen, die Sie stellen möchten.
- ☐ Nehmen Sie gegebenenfalls eine Vertrauensperson mit.

Was bei Ihrem Termin wichtig ist:

- ☐ Sagen Sie gezielt, welche Beschwerden Sie haben.
- ☐ Haken Sie bei Verständnisschwierigkeiten sofort nach.
- ☐ Sprechen Sie auch eventuell Sorgen, Nöte und Ängste an.
- ☐ Entscheiden Sie die nächsten Schritte gemeinsam.
- ☐ Erbitten Sie die Befunde und einen Eintrag in Ihrem Diabetikerpass.
Haben Sie noch keinen, fragen Sie uns oder in Ihrer ärztlichen Praxis danach.
- ☐ Erbitten Sie einen Fußpass und einen nächsten Kontrolltermin.

Informieren Sie außerdem ...

- ☐ wenn Sie Rötungen, Blasen, Einrisse, Verhornungen, Hühneraugen oder Nagelpilz an Ihren Füßen beobachtet haben.
- ☐ wie oft Sie Ihre Füße begutachten.
- ☐ wie und womit Sie Ihre Füße pflegen.
- ☐ über eventuelle Operationen an Ihren Gefäßen.
- ☐ über neue oder veränderte Verletzungen.
- ☐ wenn Sie Anzeichen für Nervenschädigungen bemerkt haben (die Haut ist warm, trocken und rissig, Sie haben auch nachts Schmerzen, spüren keinen Wechsel zwischen warm und kalt, haben ein Taubheitsgefühl, sind unsicher beim Gehen).
- ☐ wenn Sie Anzeichen für Gefäßschädigungen bemerkt haben (Ihre Füße sind kalt, die Haut ist blass, Sie haben Wadenschmerzen, Wunden und Druckstellen schmerzen).
- ☐ über eine Fußfehlstellung.
- ☐ über Gelenkbeschwerden.

Fragen Sie ...

- ☐ wie hoch Ihr Risiko für eine Fußverletzung ist.
- ☐ welches Schuhwerk für Sie geeignet ist und wo Sie es bekommen können.
- ☐ nach podologischen Leistungen für die Fußpflege.

Sollte Ihnen zur Amputation geraten werden ...

- ☐ bitten Sie, falls medizinisch möglich, um Bedenkzeit.
- ☐ klären Sie, ob es eine Alternative gibt. Mehr dazu finden Sie auf Seite 21.
- ☐ besprechen Sie sich gegebenenfalls mit einer Vertrauensperson und anderen Betroffenen.

Klären Sie zum Schluss ...

- ☐ wann Sie sich wieder vorstellen sollen.
- ☐ woran Sie beim nächsten Termin denken sollten.
- ☐ wann Sie sofort ärztlichen Rat suchen sollten.

Suchen Sie sich Unterstützung

Regelmäßig den Glukosewert messen, auf die Ernährung achten, Vorsorgetermine wahrnehmen und die Füße im Blick haben – eine Diabeteserkrankung kann manchmal ganz schön belastend sein.

Beziehen Sie Ihr Umfeld mit ein und nehmen Sie Hilfe an. Geben Sie unsere Informationen auch gern an Freunde und Familienangehörige weiter. Gerade bei einer anstehenden Fußamputation sollten Sie sich Unterstützung holen.

Hilfe und mehr Informationen erhalten Sie und Ihr Umfeld hier:

Deutscher Diabetiker Bund e. V.

Telefon: **030 420824980**
kontakt@diabetikerbund.de
diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V.

Telefon: **030 31169370**
info@ddg.info
ddg.info

Netzwerk Diabetischer Fuß – Köln und Umgebung e. V.

Notrufnummer zur bundesweiten Beratung bei Amputationsempfehlung:
01803 123406 (9 ct/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.)
amputation-verhindern.de

Wer behandelt was?

Um Sie und Ihre Füße kümmern sich Fachleute aus verschiedenen ambulanten sowie stationären Versorgungsbereichen. Sie arbeiten eng zusammen und garantieren so eine Behandlung auf Basis gesicherter Forschungsergebnisse.

Ihre hausärztliche Praxis beziehungsweise diabetologische Fachpraxis (für Erkrankte mit Typ-1-Diabetes) ist Ihre koordinierende Anlaufstelle. Hier werden Ihre Füße kontrolliert und Behandlungsabläufe abgestimmt.

Bei Bedarf werden Sie in eine fachärztliche diabetologische, podologische, physiotherapeutische oder psychologische Praxis überwiesen. In seltenen Fällen auch ins Krankenhaus.

Befund	Behandlung	Besonderheiten
Bei Ihnen sind Veränderungen an Nerven und/oder Gefäßen bekannt und Sie können nicht verletzungsfrei und effektiv die Hornhaut abtragen und/oder Nagelpflege durchführen.	Lassen Sie Ihre Füße in einer podologischen Praxis behandeln.	Fachkräfte für Podologie sind spezialisiert auf die Fußpflege von Erkrankten mit Diabetes.
Sie haben eine akute, aber unkomplizierte Fußwunde oder eine bereits verheilte, zuvor langwierige Fußwunde.	Kann fachärztlich (diabetologisch), zum Beispiel in einer diabetischen Fußambulanz, versorgt werden.	Die fachärztliche Einrichtung/ die Fußambulanz übernimmt gemeinsam mit Ihrer behandelnden Praxis die kontinuierliche Wundversorgung und Kontrolle Ihrer Befunde.
<ul style="list-style-type: none"> • Oberflächliche Wunden an den Füßen und bekannte Durchblutungsstörungen • Wundheilungsstörungen an den Füßen • Tiefere Fußwunden • Verdacht auf oder Vorhandensein eines sogenannten Charcot-Fußes (massive Schäden an den Fußknochen infolge des Diabetes) 	Muss fachärztlich (diabetologisch), zum Beispiel in einer diabetischen Fußambulanz, versorgt werden.	Die fachärztliche Einrichtung/ die Fußambulanz übernimmt gemeinsam mit Ihrer behandelnden Praxis die kontinuierliche Wundversorgung und Kontrolle Ihrer Befunde.



Befund	Behandlung	Besonderheiten
<p>Ihre Fußwunde</p> <ul style="list-style-type: none"> • heilt trotz einer speziellen Behandlung nicht. • verschlechtert beziehungsweise infiziert sich. • reicht so tief, dass Sehnen oder Knochen betroffen sind. 	<p>Muss in einem geeigneten Krankenhaus behandelt werden.</p>	<p>Während Ihres Krankenhausaufenthaltes wird gemeinsam mit Ihrer behandelnden Praxis die Weiterbetreuung besprochen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie Depressionen und/oder Ängste? 	<p>Suchen Sie sich psychologische Hilfe.</p>	<p>Hier erhalten Sie Hilfe zur Krankheitsbewältigung und Unterstützung bei seelischen Beschwerden.</p>

Bleiben Sie aktiv

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Körper sowie Seele und kann sogar Medikamente einsparen oder ganz ersetzen. Auch mit Fußkomplikationen gibt es Möglichkeiten aktiv zu sein.

Körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf den Zuckerhaushalt aus, weil die Körperzellen empfindlicher für Insulin werden. Je empfindlicher die Zellen auf Insulin reagieren, desto eher bewegt sich Ihr Glukosespiegel in normnahen Regionen. Außerdem sorgt Bewegung für ein rundum positives Lebensgefühl: Noch bis zu 72 Stunden danach hält diese Wirkung an.

Sie sollten aus diesen Gründen regelmäßig körperlich aktiv werden, mindestens aber dreimal pro Woche. Für den Anfang genügen 20 bis 30 Minuten durchaus. Grundsätzlich wird ein wöchentliches sportliches Training von mindestens 150 Minuten empfohlen.

Integrieren Sie parallel noch andere Aktivitäten in den Alltag, stellen sich erste Erfolge sicher schon bald ein.

Bei Fußkomplikationen sind Sportarten zu empfehlen, die keine besondere Belastung für die Füße mit sich bringen. Deshalb sind langes Gehen, Joggen oder Ballspiele für Sie nicht geeignet. Stattdessen bieten sich Aktivitäten an, bei denen Ihre Füße entlastet werden, wie zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren.

Krafttraining ist eine gute Ergänzung, weil es sowohl den Muskelaufbau als auch Ihre Koordinationsfähigkeit fördert.

Durch die Arbeit der Muskulatur beim Sport sinkt der Glukosespiegel. Werden Sie mit Insulin behandelt, sollten Sie vor, während und nach der körperlichen Aktivität Ihren Glukosewert messen. So können Sie mögliche Entgleisungen erkennen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen einleiten.

Nehmen Sie Sulfonylharnstoffe wie Glibenclamid oder Gliclazid ein, kann durch Sport ein erhöhtes Risiko für eine Unterzuckerung entstehen. Besprechen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis, ob Sie mit der Einnahme pausieren oder die Dosis reduzieren sollen.

Gut zu wissen: Haben Sie Ihren Diabetes im Griff, können Sie normalerweise so oft, so lange und so intensiv Sport treiben, wie Sie mögen. Stimmen Sie eine neue oder deutlich erweiterte Aktivität aber mit Ihrer ärztlichen Praxis ab. Dort kann man am besten einschätzen, was Ihnen guttut.



Gymnastik für Ihre Füße

So geht's: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen, und stellen Ihre Füße so auf, dass ein rechter Winkel entsteht. Nun beginnen Sie und **wiederholen jede Übung zehn Mal pro Fuß oder Bein**. **Achtung:** Treten Schmerzen auf, brechen Sie bitte sofort ab!



1
Zehen strecken und beugen, dazwischen lockern.



2
Fersen anheben und absetzen.



3
Den vorderen Teil des Fußes anheben, nach außen drehen, absetzen.



4
Fersen anheben, nach außen drehen, absetzen.



5
In kleinen Schritten nach vorne trippeln.



6
Ein Bein heben, nach vorne strecken, Fuß ebenfalls strecken, locker lassen, absetzen.



7
Ein Bein heben, nach vorne strecken, versuchen, die Zehenspitzen auf sich selbst zeigen zu lassen, locker lassen, absetzen.



8
Beide Beine heben und ausstrecken. Mit den Zehenspitzen versuchen, abwechselnd auf sich zu zeigen und von sich weg zu strecken, locker lassen, absetzen.



9
Mit den Füßen eine Zeitung ganz klein zusammenknüllen, glattstreifen und versuchen, sie mit den Zehen zu zerreißen.

Mit einem diabetischen Fuß leben lernen

Der Umgang mit einem diabetischen Fußsyndrom ist oft herausfordernd und kann auch Ihr seelisches Befinden beeinflussen. Teilen Sie Ihre Sorgen mit, holen Sie sich ärztlichen Rat ein und lassen Sie sich unterstützen.

Spätestens wenn es zu schlecht heilenden Wunden kommt, können die Betroffenen ihre Füße als Belastung empfinden – mit zunehmendem Einfluss auf die Lebensqualität.

Behandlungstermine, die eigene Fußpflege- und kontrolle, möglicherweise Bewegungseinschränkungen, das ist nicht immer leicht. Für viele Menschen mit einem diabetischen Fußsyndrom ist dies nur über einen bestimmten Zeitraum ein Problem. Einerseits, weil sie sich mit der neuen Situation arrangieren, und andererseits, weil Heilungsprozesse einsetzen und Fußwunden sich zurückbilden.

Geben Sie auch Ihren „neuen“ Schuhen eine Chance. Das Tragen von diabetischem Schuhwerk ist für viele Betroffene erst einmal gewöhnungsbedürftig. Doch Sie werden sehen: Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran und eines Tages ist der Schutz Ihrer Füße durch passgenaues Schuhwerk für Sie zur Selbstverständlichkeit geworden.

Haben Sie selbst aber das Gefühl, dass Sie der Umgang mit Ihrer Erkrankung bedrückt, Sie weniger Freude im Alltag haben, es Ihnen schwerer fällt, sich zu motivieren, oder haben Sie negative Gedanken?



Mit dem nachfolgenden Test können Sie besser einschätzen, wie es Ihnen geht. Liegt die Punktzahl zu niedrig, empfehlen wir Ihnen, sich Hilfe zu holen.

Sprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Bezugsperson. Je offener Sie sind, desto besser kann er Ihre Situation einschätzen und Sie unterstützen. Vielleicht hilft es Ihnen schon, Ihr Herz auszuschnitten und einen guten Rat für den Umgang mit Situationen zu erhalten, die Ihnen schwerfallen.

Vielleicht wird Ihnen auch zu einer medikamentösen oder psychologischen Therapie geraten.

Darüber hinaus können für Sie auch Kontakte zu anderen Betroffenen hilfreich sein, wie Sie sie in einer Selbsthilfegruppe knüpfen können. Belastungen werden mit Unterstützung erfahrungsgemäß deutlich weniger. Und Sorgen lassen sich teilen. Vieles fällt dann wieder leichter und führt zu mehr Wohlbefinden. Das wirkt sich auch positiv auf Ihre Fußgesundheit aus.

Der WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden

In den letzten beiden Wochen ...	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich aktiv und voller Energie gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

Zählen Sie die Punkte zusammen: Bei einem Gesamtwert von weniger als 13 Punkten sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen. Bei einem Termin kann dann ein Abgleich mit den Diagnosekriterien einer Depression erfolgen. Informationen finden Sie auch in unserem Flyer „Depression – mehr als eine Stimmungsschwankung“. Rufen Sie uns einfach an, wir senden Ihnen diesen Flyer gern zu.

Das Diabetes-Gesundheitsquiz

Sie haben nun einiges über mögliche Folgen von Diabetes für Ihre Füße erfahren und auch, wie Sie Ihre Füße schützen können.

Testen Sie jetzt Ihr Wissen.

Die Lösungen finden Sie unten auf der Seite. Viel Spaß!

1. Wann ist die beste Zeit für einen Schuhkauf?

- a) Am Vormittag
- b) Am Nachmittag
- c) Die Tageszeit ist egal, da Füße immer gleich groß sind.

2. Woran lässt sich eine Durchblutungsstörung an den Füßen erkennen?

- a) Der Fuß ist kalt.
- b) Der Fuß ist warm.
- c) Der Fuß ist feucht.

3. Welches Instrument ist zum Kürzen meiner Fußnägel am besten geeignet?

- a) Schere
- b) Feile
- c) Nagelknipser

4. Welche Hautveränderungen lassen sich bei einer Nervenschädigung feststellen?

- a) Die Haut ist feucht und rosig.
- b) Die Haut ist blass und dünn.
- c) Die Haut ist trocken und rissig.

5. Wie oft sollte ich meine Füße inspizieren?

- a) Jeden Tag
- b) Einmal in der Woche
- c) Einmal im Monat

6. Was sollte ich tun, wenn mir zu einer Amputation geraten wird?

- a) Sofort einen Termin machen und die OP durchführen lassen.
- b) Abwarten und auf die lange Bank schieben. Krankheiten, die von alleine gekommen sind, gehen auch von alleine wieder weg.
- c) Sehr zeitnah eine Zweitmeinung einholen oder den Notruf „Amputation verhindern“ kontaktieren.

Lösungen: 1 b, 2 a, 3 b, 4 c, 5 a, 6 c

Zum Schluss...

Sie haben nun einiges darüber erfahren, wie und warum sich Diabetes mellitus auf Ihre Füße auswirken kann. Und Sie wissen nun auch, dass Sie mit richtiger Fußpflege, regelmäßigen Kontrollen und passgenauem Schuhwerk bestens vorsorgen können.

Achten Sie auf Ihre Füße, auch wenn es Ihnen einmal schwerfallen mag. Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Krankheit und den Sinn ärztlicher Maßnahmen besser zu verstehen – sie ersetzt nicht den Arztbesuch.

Sicher haben Sie noch weitere Fragen; nehmen Sie Kontakt zu Ihrer ärztlichen Praxis auf oder sprechen Sie uns einfach an. Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit wünscht Ihnen
Ihr Versorgungsteam

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de/kontaktformular

